

VORM & LEEGTE

BOEDDHISME, MENS, SAMENLEVING

Geloof in ontwaking

Boeddhisme en **therapie**

Vertrouwd met de **dood**

ZORG

VORM & LEEGTE JAARGANG 13, NR 4 | DEC. 2008 | € 7,50



53

Vorm&Leegte wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie
Dorine Esser (hoofdredactie)
Gemma Plum (beeldredactie)
Maartje Oosterhof (eindredactie)

Aan dit nummer werkten mee:
Simone Bassie, Dingeman Boot, Riekje Boswijk-Hummel, Paula Borsboom, Hester Bruning, Michiel Bussink, Marieke Davidse, Angeline van Doveren-Kersten, Michel Dijkstra, Ria Glas, Fenja Heupers, Tim den Heijer, Joop Hoek, Corine de Jong, Anne Kleisen, Lilian Kluivers, Frits Koster, Ton Maas, Edel Maex, Gertjan Mulder, Lam Ngo, Wanda Sluyter, Lizelotte Smits, Anneke Smelik, Diana Vernooij en Pascal Versavel

Contact & Info
www.vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm&Leegte
Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl
(graag alleen voor redactiezaken; voor abonnementen e.d. zie onder dat kopje)

Vorm&Leegte
Verschijnt: mrt., juni, sept., dec.
Losse verkoop: € 7,50
Oude nummers: zie website
Nederland
Jaarabonnement: € 28,–
Jaarabonnement (incasso): € 26,–
Eenmalig proefabonnement: € 22,–
Proefnummer: € 4,50 incl. porto
Buitenland (dus ook België)
Jaarabonnement: € 32,–
Eenmalig proefabonnement: € 26,–
Proefnummer: € 6,– incl. porto

Abonnementen
Abonnementenland,
Postbus 20, 1910 AA Uitgeest
Tel. 0900-ABOLAND of 0900-226 52 63
€ 0,10 per minuut
Fax. 0251-31 04 05
www.aboland.nl voor abonneren, bestellen, adreswijzigingen en opzeggen.
Beëindigen abonnement
Opzeggingen (uitsluitend schriftelijk) dienen 8 weken voor afloop van de abonnementsperiode in ons bezit te zijn.

Prijswijzigingen voorbehouden

Advertenties
Asoka, t.a.v. Dorine Esser
Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: advertenties@asoka.nl

Uitgever
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl
Website: www.asoka.nl
Verantwoordelijke uitgever
Gerolf T'Hooft

Vormgeving en productie
Vormgeving – Het vlakke land, Rotterdam
Druk – Wilco, Amersfoort

Vorm&Leegte is de opvolger van *Kwartaalblad Boeddhisme*, opgericht door de Stichting Vrienden van het Boeddhisme.
www.vriendenvanboeddhisme.nl
Tel. 010-415 70 97

ISSN 1574-2261 © Asoka, Rotterdam

Royaal leven



Een zalige of gelukzalige manier van in het leven staan, wordt in het boeddhisme uitgedrukt met de vier *brahma vihara's* (liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, medevreugde, gelijkmoedigheid), de zogenaamde goddelijke verblijfplaatsen. Ze blijven me inspireren. Ze motiveren me om het pad van verlichting (zie p. 10) stap voor stap met vertrouwen te gaan en te blijven oefenen alsof mijn haar in brand staat.

Eigenlijk is het heel simpel. In de vier *brahma vihara's* gaat het om een basishouding, een meer genereuze manier van in het leven staan, met zorg voor de ander. Royaal blij zijn als je dierbaren gelukkig zijn: om een tiener, die je vol trots een wiskundetoets laat zien zonder één enkel foutje, ze straalt: *mudita*, medevreugde. Een treinconductrice die over haar hart strijkt en je met een vriendelijke glimlach in de overvolle trein eersteklas laat reizen, met een tweedeklas kaartje: *metta*, liefdevolle vriendelijkheid. Een kunstenaar die volhardend alles inzet om zich van zijn verslaving te verlossen (p. 16) en na de overwinning tot zijn verrassing inziet, dat hij daardoor voor zichzelf en anderen engelengeduld en mededogen ontwikkeld heeft: *karuna*, mededogen. Zorgverleners, aan bedden van stervenden (p. 54), die hun eigen verdriet en onmacht opzij zetten om in alle helderheid voor die ander aanwezig te zijn, ook al zijn ze zelf doodsbang: *upeksha*, gelijkmoedigheid, innerlijke rust.

Ik voel dankbaarheid voor al diegenen die de waarde van deze kwaliteiten hebben ontdekt en ze met vallen en opstaan proberen te integreren in hun leven. Wellicht hebben ze ondervonden dat geven genereuzer maakt, en dat alleen maar nemen verkrampt.

Een van de kenmerken van het boeddhisme is dat het, afhankelijk van de traditie, matig tot buitengewoon kwistig is met rituelen. Je kunt ervan dichtslaan als het te veel herinnert aan dogma's van vroeger, maar ik heb tot mijn verbazing gemerkt dat je hart ervan kan opengaan. Door te leven met de *brahma vihara's* ontstaat er dankbaarheid: voor dat wat er is, zoals het er is. Dat bomen nadat hun bladeren herfstig uitvallen, in de lente toch weer vol staan, dat je vanzelf ademt, zelfs als je slaapt. Dat er na een donkere nacht altijd weer een ochtend komt.

Het is een opluchting dat er zoiets als buigen bestaat, of het schenken van een kaarsvlammetje, wierook of een bloem, om dat wat onzegbaar is in een gebaar van dank terug te kunnen geven. Buigen: een royale manier van leven.

Prettige bezinnings- of feestdagen en veel plezier met deze *Vorm&Leegte*! •

Dorine Esser



Leer& Praktijk

Geloof in ontwaking

Thanisaro Bhikkhu

Zijn geloof en empirisme verenigbaar? Voor Thanissaro Bhikkhu zijn ze onscheidbare elementen van een authentieke boeddhistische beoefening.

11

Kunst

Zoals de dingen gaan. Interview met theaterman Peter de Graef

Dorine Esser

Acteur Peter de Graef vertelt over zijn leven. 'Mijn verhaal over boeddhisme en meditatie is dus geen juich-verhaal, het is weerbarstig, het is *the real thing*.'

16

Opinie / Forum & Leegte

IJdelheid

Diana Vernooij

Het wordt steeds normaler het uiterlijk met ingrepen te 'verbeteren'. Wat zegt het boeddhisme over ijdelheid of het verlangen je uiterlijk te willen verfraaien?

24

Cursus

Het wensvervullend juweel

Corine de Jong

Leer zelf boeddhistische mandala's tekenen met tekenlerares Corine de Jong en kom in contact met de krachten van de vijf mannelijke boeddha's.

72

En verder...

FOTO OMSLAG: VEER



Thema **zorg**

De rubriek INTERACTIE biedt ruimte aan lezersreacties van maximaal 300 woorden. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven in te korten.

Stuur uw brieven naar: *Vorm&Leegte*, Postbus 61220 3002 HE Rotterdam. Of e-mail: redactie@vormenleegte.nl

Batchelor en boeddhisme

Het is al weer enige tijd geleden dat Stephen Batchelor zijn *Boeddhisme zonder geloof* heeft geschreven, en het lijkt wel of er een opleving is van dit werk: de laatste tijd zie ik het weer op veel plaatsen genoemd worden. Zoals in het portret in het vorige nummer van *Vorm&Leegte*, *Mindfulness leerlingen*. En dat is jammer, want hij heeft in dit boek afstand genomen van een aantal van de belangrijkste grondslagen en uitgangspunten van het boeddhisme, te weten karma en wedergeboorte, en heeft waar mogelijk het westerse denken en interpreteren laten prevaleren boven traditioneel oosterse onder het mom van: oud dus achterhaald.

Ik wil voorop stellen en benadrukken dat er niets mis mee is een eigen visie of interpretatie te ontwikkelen op bestaande religies of filosofieën (of hoe je het boeddhisme ook wilt kwalificeren) en dat Batchelor op zijn manier een waardevolle bijdrage levert waar veel mensen iets aan kunnen hebben en mee uit de voeten kunnen. Maar het wordt kwalijk wanneer je deze eigen interpretatie, zoals Batchelor doet, boeddhisme blijft noemen, en daarmee onder valse vlag een groot publiek weet te bereiken en tegelijkertijd aan dit publiek de foutieve indruk meegeeft dat ze wel degelijk met boeddhisme bezig zijn.

De opmerkingen van Sunny Bergman uit het voornoemde portret zijn hier een goed voorbeeld van: 'Batchelor zegt dat we karma niet per se hoeven te accepteren, omdat het een aanname uit de tijd van de Boeddha is. En dat past precies bij mij.' Helemaal waar, je hoeft dit ook niet te accepteren. Maar karma is wel een integraal onderdeel van de leringen van de Boeddha en een van de fundamentele peilers waarop het boeddhisme is gestoeld. Het staat iedereen vrij deze peiler weg te halen, maar dan praten we vervolgens ook niet meer over boeddhisme.

Eric Zaat

Helderheid

Allereerst mijn complimenten voor de vernieuwing van uw blad. Helderheid en duidelijkheid, zowel in vorm als inhoud. Dat leest erg prettig en het gebodene valt daardoor direct op zijn plaats, minder ruis. Heel verduidelijkend hoe de artikelen over mindfulness elkaar aanvulden en ik na één keer lezen een goed beeld hierover gekregen heb. Dank.

Annemarie Fennema

Haiku's

Hierbij wil ik reageren op de brief van Ed Prins betreffende haiku's (zomernummer *V&L*). Het is goed om te horen dat ook hij zoveel prettige ervaringen heeft bij het maken van haiku's. Het zou waardevol zijn meer te weten over de eeuwenoude achtergrond en ontwikkeling van de haiku. Onderstaande is slechts een zeer korte uitleg:

De haiku is een vorm van Japanse dichtkunst geschreven in drie regels van vijf, zeven en vijf lettergrepen. Binnen deze strak afgemeten vorm wordt een ervaring of waarneming, meestal in de natuur, tot expressie gebracht.

De klassieke haiku refereert dan ook, direct of indirect, aan de jaargetijden. Geen uitvoerige beschrijvingen, maar met een enkele pennenstreek de essentie meedelen. Zichzelf vergeten in de waarneming van de natuur, meeklinken met de natuur en in een directe, spontane uiting haar wezen weergeven: dat is de grondslag van de haiku. En dat gebeurt in het moment, in het nu. De haiku moet als vanzelfsprekend, op natuurlijke wijze, uit het object oprijzen. En dat kan alleen als dichter en object een geworden zijn. Belangrijk is de verwondering en een haast kinderlijke verbazing die er uit spreekt.

De moderne haiku kan zich op ieder onderwerp richten. Het gevaar bestaat dan echter dat wordt afgegleden naar oppervlakkigheid en banaliteit. Steeds moet goed voor ogen gehouden worden dat de haiku in een flits wordt geschreven, gericht op inhoud en originele zegging.

Een haiku lezen wil zeggen: de indrukken ondergaan, met de sfeer en de gevoelens van het haiku-moment. De beleving van de dingen wordt niet benoemd, maar wordt opgeroepen. Een haiku geeft geen waarde-oordeel en heeft niet veel uitleg of intellectueel gedoe nodig.

Ook ik heb getracht om binnen de regels van de klassieke haiku iets te schrijven:

de regendruppel
in de stromende rivier
is onherkenbaar

Albert Verkaik

OPROEP!

Ook een haiku geschreven die je wilt delen met de lezers van *Vorm&Leegte*? Mail naar redactie@vormenleegte.nl

OPROEP!

De redactie is altijd op zoek naar originele foto's met een boeddhistische inslag. Vind je het leuk om met eigen werk in *Vorm&Leegte* te staan, stuur dan een link naar je website of een lage resolutie voorvertoning (tot maximaal 6 MB) aan beeld@vormenleegte.nl

Zorgen voor je **ademhaling**


FOTO: NEUSTOCK

OEFENING YOGA-ADEMHALING

1. Neem plaats op een kussen in kleermakerszit in een schone en frisse ruimte, buiten is nog beter. Je kunt ook gebruik maken van een bankje of een stoel.
2. Zorg ervoor dat je romp en hoofd op een natuurlijke wijze zijn opgericht, waardoor de buikademhaling tot zijn recht kan komen en de energie in je lichaam goed kan doorstromen.
3. Richt je aandacht op je ademhaling en voel tijdens de inademing achtereenvolgens je de buik naar voren komen, je flanken naar buiten gaan en je borst iets omhoog en naar voren komen. Laat je uitademing spontaan plaats vinden.
4. In het begin, en zeker als je niet zo'n goede buikademhaling hebt, kun je je in-, en uitademing wat verdiepen door de inademing diep naar je onderbuik door te laten stromen. Je kunt je handen gebruiken om de verschillende onderdelen van de inademing te voelen.
5. Geleidelijk laat je het ademhalingsproces meer en meer op een natuurlijke wijze plaatsvinden, waarbij je adem voor je gevoel steeds meer doorstroomt naar je onderbuik. Het even vasthouden van de inademing leidt tot een betere zuurstofopname in de longen.
6. Begin met enkele minuten per dag en breid dat uit tot minimaal zes minuten; eventueel meerdere keren per dag, met de bedoeling dat je normale ademhaling daardoor positief beïnvloed wordt.

Dingeman Boot

Wanneer we na een verblijf van negen maanden de baarmoeder verlaten is ademhalen het eerste dat we doen. Iedereen kijkt uit naar de eerste ademhaling van de pasgeborene en is blij als die op gang komt. Tussen deze eerste en de laatste ademhaling speelt ons leven zich af. We kunnen weken zonder voedsel en dagen zonder drinken, maar we kunnen slechts een paar minuten zonder ademhaling.

PRANA —

Op school hebben we geleerd dat de zuurstofvoorziening voor ons lichaam de belangrijkste functie van onze ademhaling is. De ingeademde lucht geeft in de longen via de longblaasjes de zuurstof af aan het bloed. Via de bloedsomloop wordt iedere cel van zuurstof voorzien, voor onderhoud en nieuwe celvorming. Als we uitademen wordt de overbodige koolzuur afgevoerd. Wat tijdens de les op school niet verteld wordt, is dat bij iedere inademing ook energie binnenkomt, energie, nodig voor de voeding van ons energielichaam.
Deze energie wordt ook wel *prana* genoemd, terwijl het energielichaam bekend is onder de naam *aura*. In dit energielichaam, dat veel ruimer is dan ons fysieke lichaam, bevindt zich een stelsel van wel tweeënzeventigduizend *nadi's* (kanaaltjes). De voornaamste daarvan zijn de *meridianen*.
In de yoga kennen we de yoga-, of volledige ademhaling, waarbij we beter gebruik van onze ademhaling maken.

DOORSTROMING —

Ons fysieke lichaam kan bewegen dankzij de doorstroming van de *prana* door de *nadi's*. Hoe beter en vollediger deze doorstroming, hoe vitaler, gezonder en relaxter we ons voelen. Naarmate we meer

ontspannen zijn en minder 'bagage' (in de vorm van blokkades) met ons meeslepen zal de energie gemakkelijker kunnen stromen. Onze manier van ademhalen speelt daarin ook een grote rol. De hoeveelheid zuurstof en *prana* die we binnen krijgen, hangt in belangrijke mate af van de wijze waarop we ademhalen. Behalve via de ademhaling vindt de energievoorziening ook plaats via de huid. Daarnaast speelt ook de kwaliteit van de lucht een rol. Naarmate er in de lucht die we inademen meer zuurstof en *prana* aanwezig zijn, komt dat onze zuurstofopname en ons energielichaam ten goede en zullen we ons vitaler, helderder en prettiger voelen. De lucht op het grensvlak van land en water (het strand bijvoorbeeld) bevat relatief veel zuurstof en *prana*.

EFFECTEN VAN DEZE OEFENING

De vitaliteit, gezondheid en ontspanning van je lichaam nemen toe, niet alleen als gevolg van de inname van meer zuurstof per ademhaling, maar ook door een betere uitwisseling van de zuurstof naar het bloed. Daarnaast wordt meer energie aangevoerd.
Naarmate de ademhaling vollediger is, zijn er minder ademhalingen per minuut. Dit heeft een rustgevend effect op lichaam (het kost minder energie) en geest.
Het vergroot je helderheid.
Omdat het ook een concentratieoefening is en als zodanig tot verstilling leidt, is deze oefening eveneens heel geschikt als voorbereiding op meditatie.

Dingeman Boot leidt een centrum voor yogameditatie in Zwolle, begeleidt meditatieretraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.
www.pannananda.nl

Een **kerst**gedachte

U zult zich misschien hebben afgevraagd, wat een boeddhist zoals ik zou doen en denken tijdens de christelijke feestdagen. Verbaast u zich maar niet dat ik, sinds ik in Nederland woon, elk jaar traditiegetrouw een mooi versierde kerstboom in huis heb. Ik vier deze christelijke feestdagen gezellig mee. Ik krijg immers zomaar een paar vrije dagen van mijn werkgever. Bovendien wil ik vooral iets vrolijks doen om de donkere en koude winterdagen aangenaam te maken. Het is misschien zelfs gek om te vertellen dat mijn dochter tot voor kort elk jaar muziek speelde voor een kerstprogramma, in een van de kerken in de stad waar ik woon. Zij doet dit niet meer, omdat zij nu in een andere stad studeert. Ik ging elke keer met haar mee om de zware harp naar de kerk te brengen en daarna terug naar huis te voeren. En ook ik zong tijdens het samenzijn uit volle borst de kerstliederen mee met de andere aanwezigen. Heb ik hierdoor mijn geloofsovertuiging verloochend? Dat denk ik niet.
Ik zal dit aan u vertellen: ik ben in een boeddhistische familie grootgebracht. In mijn jongere jaren woonde ik in Saigon, Vietnam, en vierde ik elk jaar samen met vrienden – katholieken en boeddhisten – kerstavond. Wij liepen samen met de grote massa van mensen naar de kathedraal in het centrum van Saigon, om de feestelijke sfeer te proeven. Overal in de stad hingen verlichte lantaarns in de vorm van sterren. Veel mensen stonden stil bij de prachtige handgemaakte kerststalletjes die hier en daar langs de weg stonden, terwijl de kerkklokken vreedzaam beierden. Het kerstfeest in Vietnam, een land met een boeddhistische meerderheid, is een volksfeest geworden. Net zoals bij de viering van de geboortedag van Boeddha ging bijna iedereen de straat op, om het schitterende bloemencorso te aanschouwen.
Ik geloof dat een gezellig samenzijn tussen leden van verschillende geloofsgemeenschappen een belangrijke bijdrage levert aan een vredige samenleving.

Lam Ngo

Lam Ngo is afkomstig uit een boeddhistische familie uit Vietnam, maar woont al jaren in Nederland. Hij werkt onder andere voor het Koninklijk Instituut voor Taal-, Landen-, en Volkenkunde in Leiden. Hij is als columnist aan de BOS verbonden.

Luister zaterdag op radio 5, 15.00-16.00 uur voor meer BOS Columns.



FOTO RENÉ MANSI

Geloof in **ontwaking**

Zijn geloof en empirisme verenigbaar? Voor Thanissaro Bhikkhu zijn ze onscheidbare elementen van een authentieke boeddhistische beoefening.

'De belangrijkste les en het belangrijkste punt van geloof is Boeddha's ontwaken zelf.'

Thanissaro Bhikkhu | vertaling Bert van Baar

De Boeddha eiste nooit iemand's onvoorwaardelijke geloof. Voor mensen uit een cultuur waarin de religie wel dergelijke voorwaarden stelt, is dat een van de meest aantrekkelijke eigenschappen van het boeddhisme. Het spreekt vooral diegenen aan die – in reactie op de eisen van georganiseerde religie – een visie van wetenschappelijk empirisme omarmen waarin niets ons vertrouwen verdient als het niet bewezen kan worden. In dit licht worden Boeddha's beroemde instructies aan de Kalama's vaak gelezen als een uitnodiging om te geloven of om niet te geloven, wat we maar willen:

'Ga niet af op verslagen, legenden, traditie, geschriften, logische constructie, redenering, analogieën, op overeenstemming door langdradige gedachtegangen, of op de gedachte: "Deze bedachtzame is onze leraar." Wanneer je voor jezelf weet dat "deze mentale kwaliteiten geschikt zijn; deze mentale kwaliteiten zonder blaam zijn; deze mentale kwaliteiten door de wijzen geprezen worden; deze mentale kwaliteiten, wanneer eigen gemaakt en geleefd, naar welzijn en geluk leiden" – dan moet je je daarmee inlaten en je er aan houden.' (Anguttara Nikaya 3.65)

Veel moderne schrijvers zeggen, door naar deze passage te verwijzen, dat geloof geen plaats heeft in de boeddhistische traditie, dat de juiste boeddhistische houding er een van scepcis is.

Hoewel de Boeddha tolerantie en gezond scepticisme aanbeveelt als het om geloofsaangelegenheden gaat, stelt hij ook een eis: als je werkelijk een einde aan het lijden wilt maken, dan zul je bepaalde dingen op goed vertrouwen dienen aan te nemen, als werkhypothesen, en ze dan testen door het pad van beoefening te volgen.

Herhaaldelijk heeft de Boeddha gesteld, dat je vertrouwen in een leraar nodig hebt, om van die leraar te kunnen leren. Geloof in Boeddha's eigen ontwaking is essentieel voor alle anderen die ontwaking willen bereiken. Aangezien het doorzettingsvermogen, oplettendheid, concentratie en onderscheidingsvermogen aanmoedigt, kan dit vertrouwen je helemaal naar het eindeloze voeren. ▸

SPANNINGSVELD —

Er bestaat dus een spanningsveld in Boeddha's aanbevelingen betreffende geloof en empirisme. Slechts weinig Aziaten hebben hier moeite mee, maar westerse boeddhisten – die zijn opgegroeid in een cultuur waarin geloof en wetenschap niet goed samen konden gaan – vinden het verontrustend. In mijn discussies met hen komen drie typisch westerse interpretaties telkens terug, in een poging Boeddha's houding ten opzichte van geloof en empirisme te begrijpen.

De eerste interpretatie heeft zijn wortels in die kant van de westerse cultuur die iedere legitimiteit van geloof afwijst. Zaken als karma, toekomstige geboorten en onvoorwaardelijk geluk worden aan de kant geschoven als latere toevoegingen aan de geschriften.
De tweede interpretatie heeft zijn wortels in die kant van de westerse cultuur die ofwel het specifieke christelijke geloof verwerpt, dan wel alle georganiseerde religie, maar niettemin geloof als een voorwaarde voor mentale gezondheid waardeert. Je kunt geloven wat je wilt. Geloof in Boeddha's ontwaking betekent hier eenvoudigweg dat hij gevonden had wat werkte voor hem, maar dat betekent niet automatisch dat het voor jou ook zal werken. Als je het onderricht over karma en wedergeboorte behulpzaam en troostend vindt, prima, geloof het dan. En zo niet, dan niet. Hier wordt het belangrijk gevonden om te geloven op een manier die emotioneel helend, voedend en bekrachtigend is.
Een derde interpretatie omvat de eerste twee. In plaats van de Boeddha als een transcendente held te zien, wordt hij neergezet als een gevangene van zijn tijd, die begrippen als reïncarnatie en karma overnam van de Indiase cultuur waarin hij leefde, in zijn poging een bevredigend leven te leiden. Deze mensen staan een nieuw boeddhisme voor, gebaseerd op wetenschappelijke feiten.
Alledrie de interpretaties doen geen recht aan het onderricht van de Boeddha over de relatie tussen geloof en empirisme op het pad. Ze kloppen in de zin dat ze Boeddha's tegenzin om zijn onderricht aan anderen op te leggen benadrukken, maar – door onze eigen veronderstellingen op zijn onderricht en handelingen te projecteren – misverstaan ze wat die tegenzin betekent. Boeddha had goede redenen te stellen dat op sommige ideeën vertrouwd dient te worden en op andere niet; zijn onderricht over karma, reïncarnatie en nirvana brak radicaal met het heersende geloof. Hij was een vernieuwer die, onder andere, een radicale visie had op de relatie tussen geloof en empirisme.

ONDERRICHT —

Deze relatie komt tot uitdrukking in het onderricht over drie van de vier edele waarheden. In de eerste edele waarheid dienen we lijden te observeren tot we het begrijpen, maar erop te vertrouwen dat de feiten die we over lijden waarnemen de meest belangrijke zijn bij het maken van beslissingen in ons leven. Bij de derde edele waarheid moeten we erop vertrouwen dat nirvana een haalbaar doel is, dat de moeite waard is. De vierde edele waarheid is een pad van handelingen en vaardigheden waarbij we geloven in het effect van onze handelingen. De Boeddha zei dat het pad naar de ervaring van deze waarheden zal leiden. Door te vertrouwen op de beoefening zal je dit voor jezelf kunnen ervaren.
Met andere woorden 'geloof' in de boeddhistische context betekent: vertrouwen op het vermogen dat je acties je naar een directe ervaring van nirvana kunnen brengen.

DE BETEKENIS VAN ZOEKEN —

Wanneer we Boeddha's inzichten begrijpen over wat het betekent te zoeken – waaróm mensen dat doen en waar ze naar zoeken – kunnen we zijn advies begrijpen over hoe geloof en empirisme in een succesvolle zoektocht te gebruiken. Een illustratie hiervan geeft hij in vier vergelijkingen.



De eerste vergelijking illustreert de zoektocht in zijn meest rauwe en ongerichte vorm: twee sterke mannen hebben een andere man vastgegrepen en slepen hem naar een put met gloeiende sintels. De Boeddha merkt op: 'Zou de man zijn lichaam niet heen en weer bewegen?'

Het draaien van het lichaam staat voor onze natuurlijke reactie op lijden. We vragen ons niet af of onze pogingen enige kans op succes hebben. We worstelen en proberen te ontsnappen.

De tweede vergelijking wijst op het belang van een juiste techniek bij onze zoektocht: iemand zoekt melk en probeert de melk uit een koe te krijgen door aan zijn hoorns te draaien. Een ander zoekt melk en trekt de koe aan haar uiers.

De Boeddha zegt dat het mogelijk is bevrijding te bereiken als we de juiste methode gebruiken, zoals de persoon die aan de uiers trekt. De juiste methode begint met het juiste begrip en hier speelt het geloof in Boeddha's ontwaken een rol. De belangrijkste les en het belangrijkste punt van geloof is Boeddha's ontwaken zelf. De Boeddha bereikte het door zijn eigen inspanningen, niet omdat hij bovenmenselijk was, maar omdat hij mentale kwaliteiten ontwikkelde die we allemaal kunnen ontwikkelen. In zijn ontwaking te geloven, betekent dus vertrouwen te hebben in je eigen potentieel ▸

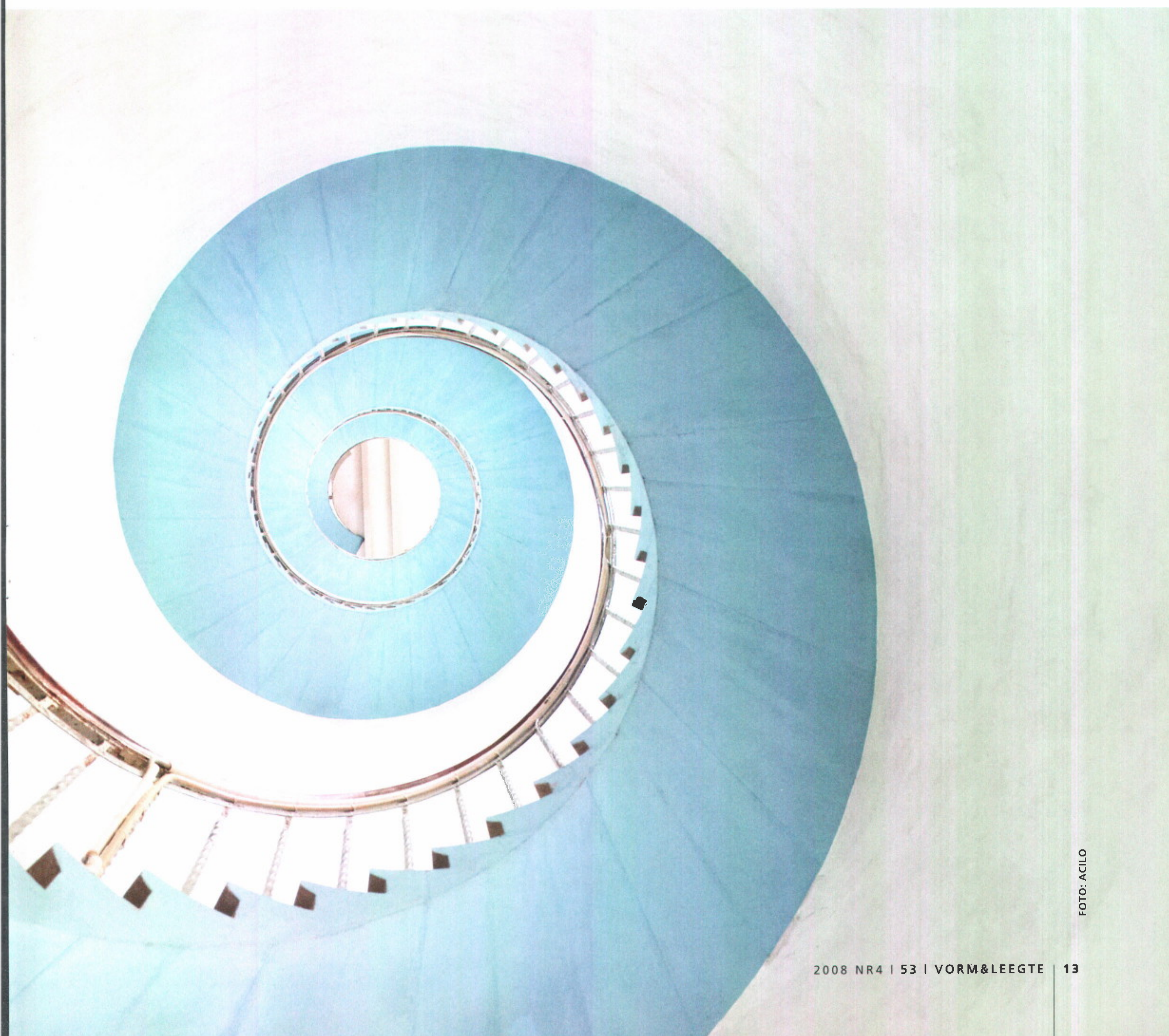
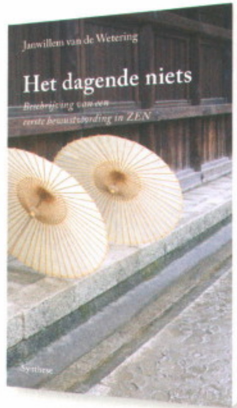


FOTO: ACILO

— advertentie —

ZEN-TRILOGIE – JANWILLEM VAN DE WETERING

Janwillem van de Wetering (1931-2008), geboren in Rotterdam, overleed afgelopen zomer in Blue Hill Maine (V.S.). Op 20-jarige leeftijd begint hij aan een zwerftocht die uiteindelijk 13 jaar zal duren en waarin hij in 7 landen zal wonen. Na een korte studie filosofie in Engeland vertrekt hij naar een zenklooster in Japan. Van de Wetering is bij het grote publiek vooral bekend door de politieverhalen van Grijpstra & De Gier.



HET DAGENDE NIETS

Janwillem van de Wetering beschrijft in Het dagende niets hoe hij, als discipel van een Japanse meester, na diens dood, zijn training voortzet in Amerika. Ergens in een kleine nederzetting aan de kust van de Verenigde Staten leert een meester zijn leerlingen hoe zij alleen iets kunnen bereiken door los te laten, terwijl – en dat is misschien het meest onbegrijpelijke van de methode van deze boeddhistische gemeenschap – zij steeds gedwongen worden hun uiterste best te doen.

ISBN 978 90 62 71 052 2
Normale prijs: €16,95
Actieprijs: €14,50
Korting: €2,45
Actienummer: 901-60127
geldig van 19-12-2008 tot 19-2-2009



DE LEGE SPIEGEL

In De lege spiegel vertrekt Janwillem van de Wetering op ongeveer 27-jarige leeftijd naar Japan waar hij wordt aangenomen als leerling van een zenmeester. Door een samenspel tussen meester en discipel ontstaat een heel andere levensinstelling. De meditatietrainingen en de dagelijkse omgang met 'verlichte' geesten blijken zijn ideeën als rebel en tegenhanger van de gevestigde orde alleen maar te versterken. En toch ontstaat er een positiviteit, een acceptatie van het gebeuren in de wereld, een bereidwilligheid om aan het leven mee te doen, hier en nu, zonder op resultaten te letten.

ISBN 978 90 6271 050 8
Normale prijs: €16,00
Actieprijs: €14,50
Korting: €1,50
Actienummer: 901-60134
geldig van 19-12-2008 tot 19-2-2009

Synthese uitgeverij

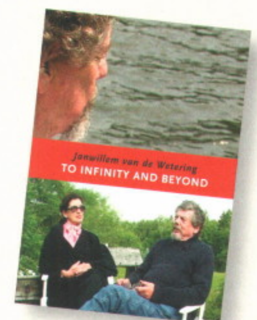
WWW.SYNTHESE.WS



ZUIVERE LEEGTE

Zuivere leegte is het slotstuk van een trilogie die in Japan, Amsterdam en de Amerikaanse staten Maine en Arizona speelt, locaties waar de schrijver zenavonturen beleefde. De kern van deze wijsgerig-cynische en oprecht-komieke autobiografie is het (filosofisch-mystieke) Niets, dat van de Wetering al als jongen fascineerde omdat het hem 'aan naakte vrouwen en Harley Davidsons deed denken'.

ISBN 978 90 5670 027 8
Normale prijs: €16,95
Actieprijs: €14,50
Korting: €2,45
Actienummer: 502-15621
geldig van 19-12-2008 tot 19-2-2009



To infinity and beyond
tv-documentaire over
Janwillem van de Wetering

(60 min.) DVD, €22,95

ASOKA

WWW.ASOKA.NL

van ontwaking. De details van wat hij ontdekte zijn ook belangrijk. Het is niet zo, dat wat hij ontdekte dat voor hem werkte, voor jou helemaal niet zou hoeven werken. Hoe lang je ook aan een koe's hoorn draait, er zal geen melk uit komen. De inzichten van de Boeddha ontraadselen hoe de dingen in elkaar zitten, wat het betekent dat ze werken zoals ze werken. Deze inzichten zijn op iedereen te allen tijde van toepassing.

De derde vergelijking benadrukt voor niets minder dan de echte waarheid te gaan: een man die hardhout zoekt in het bos komt bij een boom van hardhout, maar in plaats van het hardhout te nemen, neemt hij wat takken of bast.

Geloof in de mogelijkheid van nirvana – het hardhout van het pad – is wat je ervoor behoedt af te dwalen en met minder genoegen te nemen. Zonder nirvana ervaren te hebben is het er al, maar verborgen onder onze verlangens naar fysieke en mentale activiteit. Om het aan te raken moeten we al onze gehechtheid aan activiteit opgeven en dat is een enorme sprong.

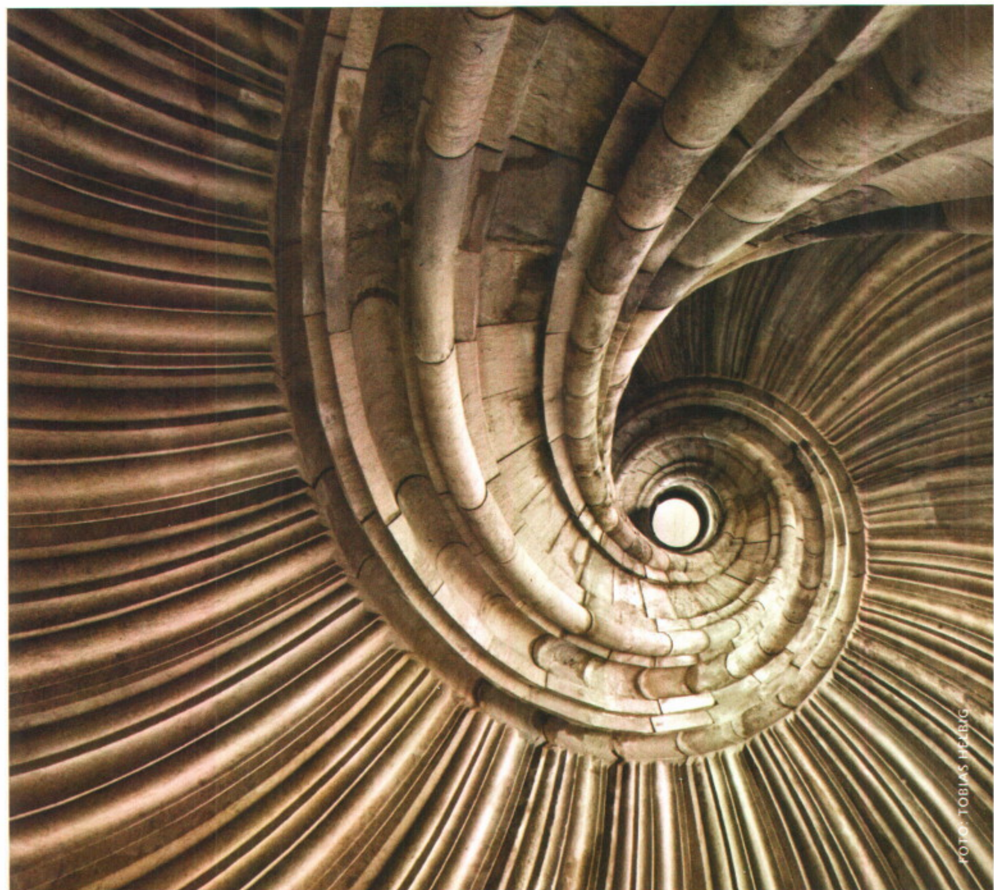
'Alleen wanneer je door zelf het pad te volgen hebt geproefd van het ontwaken, weet je dat je geloof in Boeddha's ontwaken gegrond was.'

PROEVEN VAN ONTWAKEN —

De vierde vergelijking beschrijft de rol van twijfel op het pad: een ervaren olifantenjager zoekt een grote stier en vindt een grote voetstap in het bos. Toch twijfelt hij. Sommige vrouwtjes hebben ook grote poten. Dan vindt hij tekens van olifantentanden ergens hoog op de bomen. Weer twijfelt hij. Er zijn immers ook vrouwtjes met grote tanden. Hij volgt het spoor en ziet uiteindelijk een grote olifantenstier op een open veldje. Dan concludeert hij dat hij zijn stier gevonden heeft.

In de uitleg van deze vergelijking identificeert de Boeddha alle voorbereidende stappen van de beoefening – het bos intrekken als een monnik; het volgen van de voorschriften; het ontwikkelen van beheersing, tevredenheid en sterke concentratie; het zien van vorige levens en visioenen van de dood en wedergeboorte van de wezens van de kosmos in lijn met hun karma – als eenvoudige voetafdrukken en krabtekens van Boeddha's ontwaken. Alleen wanneer je zelf door het pad te volgen hebt geproefd van het ontwaken, weet je echt dat je geloof in zijn ontwaken gegrond was. Door de dimensie waar het lijden ophoudt aan te raken, realiseer je je dat het onderricht van de Boeddha erover niet alleen waar was, maar ook nuttig: hij wist waar hij het over had en was in staat jou de weg ernaartoe te wijzen.

Het interessante van deze vergelijking is de wijze waarop het gezond geloof met eerlijke scepcis combineert. Naar dit geloof te handelen is het te testen op de wijze waarop je een werkhypothese test. Je hebt geloof nodig om de voetafdrukken te blijven volgen, maar je hebt ook de eerlijkheid nodig te herkennen waar geloof eindigt en weten begint. Dat is waarom in de boeddhistische context geloof en empirisme onscheidbaar zijn. •


FOTO: TOBIAS HELBIG

Faith in awakening, Thanissaro Bhikkhu. Met vriendelijke toestemming overgenomen uit *Tricycle*, zomer 2006.

Thanissaro Bhikkhu is abt van Metta Forest Monastery in San Diego County, in Californië in de Verenigde Staten.

'Mijn verhaal over boeddhisme en meditatie is geen juich-verhaal, het is weerbarstig, het is *the real thing*.'





VOLDOENDE
FRANKEREN

Vorm & Leegte

Postbus 61220

NL – 3002 HE Rotterdam

LEZERSAANBIEDINGEN

Hierbij bestel ik de volgende speciale aanbiedingen voor lezers van *Vom&Leegte*:

- ❑ **Blinsight** (DVD) van €17,99 voor **€14,99**
- ❑ **Mindfulness Meditatie Serie 2** (2CD) van €20,00 voor **€16,50**

Speciale aanbieding voor BUN-verzekerden (geldig tot 15-3-2009):

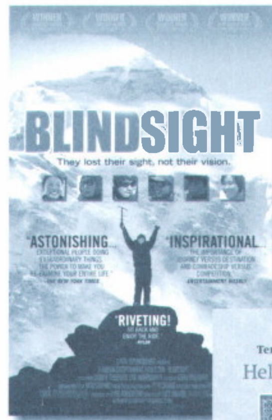
- ❑ **Helende Tibetaanse klanken** van €16,95 voor **€14,50** (BUN/ACHMEA-polisnr. vermelden!)

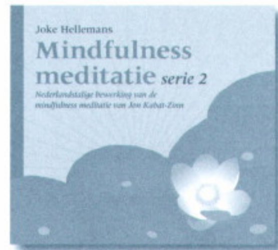
Prijzen zijn excl. €3,- verzendkosten. Vanaf een totaalbestelling van €30,- portovrije levering.

Mijn gegevens zijn:

VOORLETTER(S)	VOORNAAM
TUSSENVOEGSEL	ACHTERNAAM
❑ M ❑ V	GEBOORTEDATUM
STRAATNAAM	HUISNUMMER
POSTCODE	WOONPLAATS
TELEFOON	E-MAILADRES
BUN/ACHMEA-POLISNUMMER	

Handtekening:







Zoals de dingen gaan

Theatermaker en zenboeddhist Peter de Graef

De Antwerpse theatermaker Peter de Graef laat de ***dharma*** in zijn teksten doorklinken, op zo'n manier dat het niet opvalt. Gelauwerd met theaterprijzen, waaronder de prestigieuze Louis d'Or, brengt Peter de Graef ***la condition humaine*** doordrongen van humor en mededogen haarscherp op het podium. Zijn theatervoorstellingen bekijk je niet, maar leef je.

Dorine Esser | Fotografie: Diego Franssens

'Na het jezuïeteninternaat had ik zo'n hekel gekregen aan studeren, dat ik daar alvast niet mee door wilde gaan. Maar wat dan wel? Mijn maatje, Luc Perceval (ondertussen ook een vermaarde theatermaker én zenboeddhist), stelde voor om samen naar het conservatorium in Antwerpen te gaan. Ik ging mee voor de lol. Het maakte me geen moer uit of ik het toegangsexamen haalde, waardoor ik er moeiteloos doorheen rolde. Het werd dus toneel. Natuurlijk is het geen straf om toneel te spelen maar ik was er niet trots op. Ik heb heel lang gedacht dat toneelspelen voor aanstellers was. Ik wilde liever arts worden of romancier. Alleen, de romans die ik schreef raakte ik aan de straatstenen niet kwijt. Ik kreeg allesvernietigende leesverslagen terug. Ik werd er doodziek van als ik ze las. Goh, dacht ik dan, wat moeten die mensen zich geërgerd hebben bij het lezen van mijn scriptuur. Door een aantal trainingen aan de schrijversvakschool kwam ik er achter dat ik eigenlijk drama schreef, in plaats van proza, er stond heel veel niet in mijn teksten, het moest gespeeld worden. Van toen af ben ik mijn teksten op de planken gaan brengen, en dat werkte.'

VERHALEN VERTELLEN —

'Ik heb er dus heel lang over gedaan voordat ik inzag, dat toneelmaker zijn is wat ik in dit leven kom doen. Net als het inzicht dat je ver kunt komen in dit vak als je vanuit ontspanning, vanuit een natuurlijke manier speelt. Ik heb vaak gedacht: kon ik maar eens leven zoals ik toneelspeel! Gelukkig begin ik dat nu ook hoe langer hoe beter te kunnen (schaterlacht). Mijn leven ging namelijk niet echt van een leien dakje. Ik heb van alles moeten aanpakken om het hoofd boven water ▸

Peter de Graef (Antwerpen, 1958) is schrijver, acteur en regisseur. Hij volgde de toneelopleiding aan het conservatorium van Antwerpen onder leiding van Dora van der Groen. Vanaf 1996 brengt hij met de Stichting vzw zijn eigen werk. Met zijn productie 'Niks' verkreeg hij de Taalunie Toneelprijs 2002. Peter schrijft en regisseert ook voor gezelschappen als Het Paleis, De Paardenkathedraal, Het Zuidelijk Toneel en Huis aan de Amstel.

te houden, want ik had ook al jong een gezin. Werken in winkels, of me als niet-afgestudeerde acteur laten uitbuiten bij kleine theatergroepjes... ik heb zelfs ooit in een herscholingscursus gezeten om me te laten klaarstomen tot havenexpediteur. Plots besefte ik, dat ik dat niet mocht doorzetten. Ik ben middenin de les opgestaan en heb gezegd dat ik toch maar bij het toneel moest blijven. Tien jaar lang heb ik in volledige anonimiteit zitten schrijven, gewoon omdat ik dat zo graag doe. 's Ochtends voordat de baby's wakker werden, ook al verdiende ik er geen cent mee. Op den duur besloot ik mijn verhalen te gaan 'verdedigen' – omdat ik ze echt goed vond –, door ze op het podium brengen. Ik was toen al in de dertig en werd ontdekt door een autoriteit in de Vlaamse toneelkritiek, Wim van Gansbeke. Het was niet normaal hoe lovend hij over me schreef, niets dan superlatieven. Ik had eindelijk een vorm gevonden voor de twee dingen die ik graag doe: schrijven en spelen.
Wat ik doe in het theater komt neer op verhalen vertellen. Dat doen we in feite allemaal. Wetenschap is ook een vertelling en godsdienst, boeddhisme, het zijn allemaal manieren om met woorden vat te krijgen op de chaos. Intussen wil ik daar geen vat meer op krijgen. Ik wil alleen proberen om dingetjes te laten zien die niet aan bod komen in de media, maar die hopelijk toch herkenbaar zijn. Dat is mijn streven. Zonder te zeggen: zo is de werkelijkheid. Laat die maar zijn zoals ze is.'

ZOALS DE DINGEN GAAN

De pakkende voorstelling *Zoals de dingen gaan* is het verhaal van een jongen die voortdurend tegen de waarheid aanbotst. Hij vlucht in een opwelling naar de andere kant van de wereld, recht in de armen van zijn eigen noodlot. En dan! Terwijl hij geen kant meer op kan, begint hij te begrijpen hoe de dingen gaan...

Zie de lezersaanbieding op p.19.

SPIRITUALITEIT, BOEDDHISME, THEATER? —

'Naar de prijzen die ik heb gekregen heb ik nooit gestreefd. Ik geef gewoon alles wat ik kan of wat ik denk te kunnen. Als het niet goed aankomt, of de kritieken zijn wat minder, dan vind ik dat op ego-niveau natuurlijk jammer, maar uiteindelijk denk ik: ik weet nu nog niet waar het toe leidt, laat het maar, ongetwijfeld is dit het juiste. Dat denk ik eigenlijk bij alles wat er gebeurt.
Als ik schrijf, kan ik niet al van tevoren op de rem gaan staan. Ik hou in eerste instantie met niemand rekening alleen met mijn eigen enthousiasme. Dat stemmetje in mij dat "wauw!" en "yeah!" roept is mijn enige kompas. Daarna komt de samenwerking met collega-acteurs. We gaan de teksten lezen om te zien of het overkomt. Als ik zie dat een prachtig idee niet werkt, moet het weg. Ik moet ideeën niet gaan verdedigen, maar zorgen dat anderen ook enthousiast worden. Daarom wil ik ook regelmatig op solotoer, zodat ik dingen kan brengen waar alleen ik wild van word.

OUWE TROEP —

Toch ligt het accent in mijn leven niet op mijn werk maar op persoonlijke ontwikkeling, spiritualiteit en mediteren. Ik mediteer iedere dag. Ik probeer minstens elk seizoen een retraite te doen. Vorig jaar ging ik vol goede moed naar Engeland voor een lange vipassana-training. Na drie dagen moest ik afhaken: er kwam zoveel ouwe troep naar boven, dat ik niet eens aan de oefeningen toekwam. Ik ben een beetje verwrongen aan mijn leven begonnen. Mijn moeder ging zeven weken na mijn geboorte dood. Mijn vader had polio en mijn oudste broer is verstandelijk gehandicapt en blind. Ik kwam terecht in een nest waar niet gesproken werd. Moeder werd doodgezwegen en vanaf mijn vijfde jaar ging ik naar kostschool. Zet mij in een vrij streng boeddhistisch kloosterachtige setting en alles komt weer boven. Ik ben weggegaan van die retraite, in overleg met de gelukkig niet al te strenge monnik. Ik ben met mijn busje naar Frankrijk gereden en heb daar afgezonderd onder de bomen en aan de oceaan, zitten mediteren. Ik kan heel goed zonder entourage zes à zeven uur per dag mediteren en dat weken ▸


'Meditatie is een
krachtige 'tool'
om je leven een
andere richting te
geven, maar het
kost kracht om het
op te pakken.'

volhouden. Ik heb Ton Lathouwers gevraagd of dat wel oké is. Ze waarschuwen wel eens voor dat alleen mediteren. Maar Ton zei: "Als jij dat kan, dan moet jij dat doen, dan is dat jouw weg". Ik was zo gelukkig!'

TANKEN —

'De grote langgerekte crisis die we leven noemen, is voorafgegaan aan mijn kennismaking met het boeddhisme. Ik kwam in een boek het begrip *karma* voor het eerst tegen. Hoe het daar stond uitgelegd, maakte me prompt gelukkig. Plots kreeg ik een kader aangereikt waarin de ellende waarin ik zat, geworteld werd. Er werd gezegd dat het er mocht zijn en dat er eigenlijk niets aan de hand was. Terwijl ik voortdurend dacht: er is van alles aan de hand, dit gaat niet goed! Ik kwam in contact met een soort rust. Ik wist niet waarom, maar ik wilde mediteren, ik voelde gewoon dat ik dat moest doen. Ik had behoefte aan een praktische handelswijze. Hier vlakbij zit een groep zenmensen waar ik op verschillende dagen in de week terecht kan. Ik kan als het ware om de hoek gaan tanken.
Meditatie en retraites hebben me van mijn verslaving af geholpen. Ik heb jarenlang gedronken in combinatie met het gebruik van hasj. Verslaving was mijn gesel. Niemand zei dat ik een probleem had, maar ik wist het zelf donders goed. Daardoor ben ik blijven zoeken, in therapie gegaan, heb ik reiki geleerd om als ongedurige verslaafde te kunnen gaan zitten. De laatste keer dat ik dreigde te hervallen heb ik tegen mezelf gezegd: je kunt nu weer beginnen, maar je gaat zitten en je staat niet meer op en vanaf nu ga je twee uur per dag mediteren. Na een heel heftige zitsessie waarin ik vreselijk heb gehuild heb ik de middelen nooit meer aangeraakt. Mijn verhaal over boeddhisme

'Wetenschap is een vertelling en godsdienst, boeddhisme, het zijn allemaal manieren om met woorden vat te krijgen op de chaos.'

ZOALS DE DINGEN GAAN
LEZERSAANBIEDING



***Vorm&Leegte* mag 5 duo-kaarten voor de volgende avondvoorstellingen van *Zoals de dingen gaan* weggeven** aan de eerste bellers of mailers:

- **Nederland**
  Utrecht Stadsschouwburg, dinsdag 27 januari, 20u30.
  Den-Haag Theater aan het Spui, woensdag 18 maart, 20u30.
- **België**
  Wetteren CC Nova, woensdag 11 februari, 20u30.
  Boom CC de Steiger, vrijdag 13 maart, 20u30.

Bel naar 010-411 39 77 of mail info@asoka.nl onder vermelding van *Zoals de dingen gaan* en uw voorkeurvoorstelling.

en meditatie is dus geen juich-verhaal, het is weerbarstig, het is *the real thing*. Meditatie is een krachtige *tool* om je leven een andere richting te geven, maar het kost kracht om het op te pakken. Het was een leerzame ontwikkelingsweg: wat ik heb geleerd aan geduld en mededogen voor mezelf en anderen! Ik zal nooit meer iemand veroordelen die aan een sigaretje trekt, en mijn hart gaat open als ik iemand dronken over straat zie waggelen. Waar het hart vol van is, daar stroomt de mond van over, daarom laat ik de dharma – zo onopvallend mogelijk – doorklinken in mijn stukken. Ik probeer iets van die totaal andere orde te laten zien. Ik wil iedereen bereiken, zowel mijn grootmoeder als mijn universitaire neef, ik wil ze raken met concrete voorbeelden van *zoals de dingen gaan...*'

ZIE OOK

www.dwama.be
www.rataplanvzw.be

Dorine Esser is hoofdredactrice van *Vorm & Leegte*.

Zin(geving) in werk

Lizelotte Smits

Spiritualiteit in relatie tot werk. Tot voor kort nog een onderwerp waarbij men de wenkbrauwen fronste en het afdeed als zweverig, ver weg van de realiteit. Maar ik denk dat de wal het schip keert. De huidige wereld vraagt een nieuwe kijk op arbeid, waarin het vanzelfsprekend is dat arbeid zingeving betekent voor mensen, en gezien moet worden in breder perspectief: de werknemer zelf, het effect van het werk in zijn omgeving en effect van de organisatie waarvoor hij werkt in de wereld.

VERLIES VAN DE ZIEL —

Ik haal graag de woorden van Multatuli aan: 'Van loon alleen kan de ziel niet groeien, wel van de arbeid die het loon verdient.' Dit geldt op persoonlijk niveau, maar ook op organisatieniveau. Het is een spirituele benadering van arbeid waarbij persoonlijke ontwikkeling centraal staat.
Ik werd door mijn werk regelmatig geconfronteerd met werknemers die teleurgesteld raakten in hun werk. De productiviteitswinst is de afgelopen jaren behaald door automatiseringsprocessen en het efficiënt inzetten van mensen. De prijs voor deze 'vooruitgang', is het verlies van de ziel.

Hoe blijf je als organisatie in contact met jezelf en in staat om te anticiperen op een snel veranderende omgeving, waarin je telkens opnieuw moet kijken naar de toekomst? Hoe neem je werknemers mee in een organisatie die doorlopend verandert en daardoor flexibiliteit en inzet van je werknemers verlangt? Dat vraagt om een inspirerende vorm van leiderschap en visie. Leiderschap waarin sprake is van synergie tussen management en werkvloer. Dat lijkt vanzelfsprekend, maar de praktijk is weerbarstiger. Een goede leider kenmerkt zich door anderen de ruimte te bieden zich op persoonlijk niveau te ontwikkelen. Uiteindelijk profiteren het team en de organisatie hier ook van. Door ruimte te bieden aan persoonlijke ontwikkeling werk je aan professionaliteit.

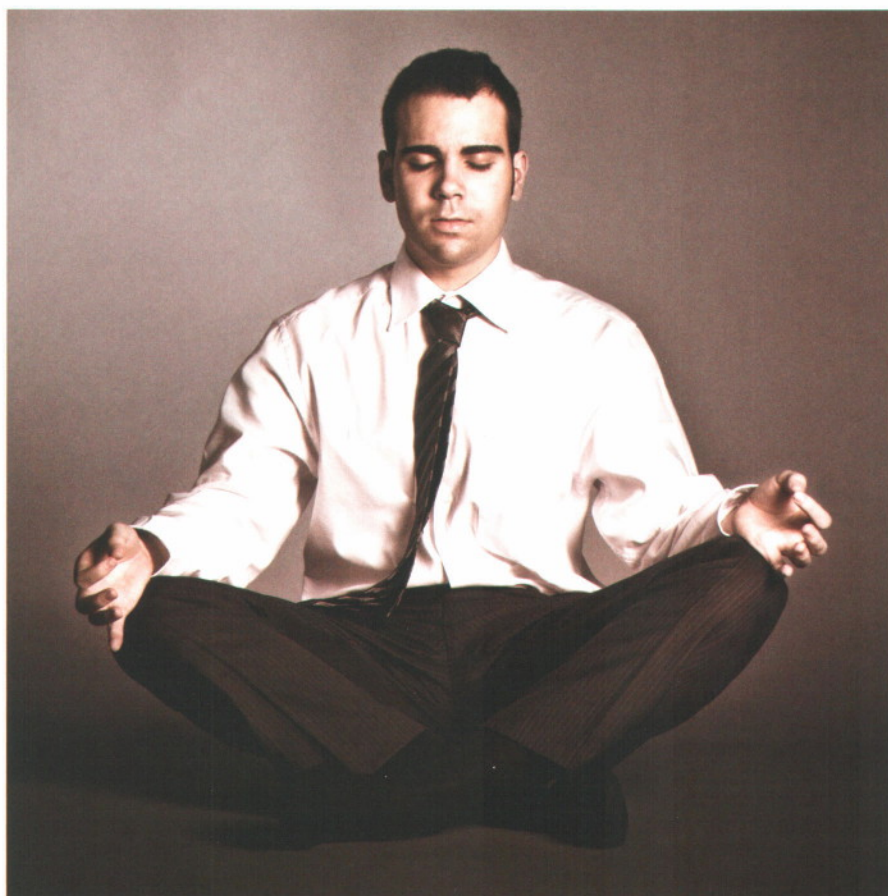


FOTO: XAVI ARNAU

ARBEIDSVREUGDE —

Arbeidsvreugde staat voor *het ervaren van voldoening in het werk*, volgens de Dikke van Dale. Het is *het geheel van opvattingen en de houding die men ten opzichte van zijn werk heeft*. Dat is dus iets heel anders dan alleen resultaten en productie. Maar vooral die laatste factoren zijn meetbaar, en bepalen voor een groot gedeelte de waarde van een werknemer voor een organisatie. Hoewel resultaten en productie van belang zijn, is een werknemer meer dan zijn productie. De werknemer is een mens die door zijn werk tot zijn bestemming wil komen. Maar in een steeds complexer wordende werkomgeving, waar de grenzen tussen werk en privé vervagen, waar sprake is van vierentwintiguursbereikbaarheid via internet, is het niet eenvoudig om overeind te blijven en zingeving en bezieling in je werk te ervaren. Hoe houd ik mijzelf staande in deze hectiek, is een vraag die menig werknemer zichzelf regelmatig stelt. Het lijkt erop, dat de mens achter het productieproces in de verdrukking is geraakt. Er is geen tijd meer voor bezinning en daarmee verlies je de bezieling.

Een goede carrière begint met aandacht voor jezelf, en dat kun je leren. Ik noem dat 'persoonlijk leiderschap'. Er wordt steeds meer flexibiliteit gevraagd van mensen, maar hoe word je weerbaarder? Werken aan je fysieke gezondheid wordt al langer gezien als een belangrijke investering in jezelf, maar het geestelijk welbevinden kreeg weinig aandacht. Dat terwijl het meeste ziekteverzuim in Nederland veroorzaakt wordt door psychische overbelasting. De groep werknemers die te kampen heeft met burn-out groeit, vooral onder jonge werknemers. Aandacht voor een gezonde balans tussen lichaam en geest en tussen werk en privé, is daarom een van de belangrijkste aspecten van het arbeidsvoorwaardenbeleid, wat mij betreft. Ik denk dat het past bij moderne arbeidsvoorwaarden, dat werkgevers mentale ondersteuning bieden om werknemers fit en gemotiveerd aan het werk te houden. Dat is vanzelfsprekend een gedeelde verantwoordelijkheid waar beide partijen uiteindelijk de vruchten van zullen plukken.
Mediteren leert je om afstand te nemen en toch betrokken te zijn, om los te laten, maar wel professioneel te blijven. Daarom is dagelijks tijdens je werk een korte pauze inlassen een gezond tussendoortje. Je even uit de drukte terugtrekken, in stilte je geest ordenen en daardoor nieuwe energie op doen.

ZELFREFLECTIE —

Een ding is zeker, de perfecte werkomgeving bestaat niet. Als je jezelf in relatie tot die werkomgeving in beschouwing wilt nemen, is zelfreflectie het enige middel. Door dat regelmatig te doen, blijf je contact houden met je eigen bezieling. Op die manier kun je het beste uit jezelf halen. Het is een vorm van persoonlijke ontwikkeling, die je in dienst stelt van je omgeving.

Lizelotte Smits is bestuurder bij CNV Publieke Zaak. Haar werk bestaat uit het afsluiten van cao's. 'Spiritualiteit en werk' is een belangrijk thema in haar werk. Lizelotte beoefent zelf zenmeditatie.



FOTO: ZILLI

IJdelheid

Make-overs op televisie beloven van een lelijk eendje een mooie zwaan te maken, na een drastische reconstructie van het lichaam. Botox, borsten vergroten of verkleinen, neuzen recht laten zetten of een schaamlipcorrectie zijn nu nog bijzonder. Verwijdering van lichaamsbeharing, een beugel tegen scheve tanden en het verven van grijzend haar daarentegen worden al doodgewoon gevonden. Wat zegt het boeddhisme over ijdelheid of het verlangen je uiterlijk te willen verfraaien?

Diana Vernooij

Edel Maex: 'Het angstvallig bewaarde geheim van de schoonheidsindustrie is, dat iedereen die glimlacht mooi is. Zelfs als iemand afgetakeld en ziek in bed ligt, zelfs als haar lichaam om wat voor reden dan ook misvormd is: het verdwijnt allemaal als ze naar je glimlacht. Een open onbevangen milde glimlach maakt iedereen mooi.
Mensen hebben altijd mooi willen zijn. Zelfs dieren maken zich mooi, het is natuurlijk. De Boeddha spreekt over lijden en het opheffen van lijden. Het lijden vindt zijn oorsprong niet in het verlangen op zich, maar in de krampachtigheid waarmee we ons er aan vastklampen. Dat geldt voor het verlangen naar schoonheid niet anders dan voor andere verlangens.
Welke drijfveren maken ons verlangen naar schoonheid tot een kramp? **Edel Maex** beschouwt eenzaamheid als een van de belangrijkste drijvende krachten achter de schoonheidsindustrie. 'Ons uiterlijk bepaalt hoe mensen op ons reageren. Mooie kleren, een mooi kleurtje, mooi haar, een slank figuur, het juiste dieet, liposuctie, een facelift... Er komt geen einde aan de inspanningen onszelf te verfraaien.'
Hoe je er uit ziet bepaalt alleen maar het eerste contact. Zodra je met iemand vertrouwd raakt, valt het uiterlijk weg en worden andere dingen belangrijk. **Maex**: 'Heel gauw zie je niet meer of iemand groot of klein, slank of gezet is. Daarom is het geen sinecure een uitgebluste relatie nieuw leven in te blazen met een stel nieuwe borsten. Een glimlach daarentegen is, door zijn inherente vergankelijkheid, steeds weer opnieuw mooi. Dus waarom zoveel geld en energie spenderen aan een nieuw uiterlijk als een glimlach gratis is?'
Er is heel wat wetenschappelijk onderzoek verricht naar de glimlach. Waar je nieuwe kleren en facelift kan kopen, blijkt dat zelfs met uren oefenen en tonnen tandpasta een glimlach niet te veinzen is. 'De gemaakte glimlach van een politicus op een reclamebord is en blijft gemaakt. Een glimlach kan ▸



Edel Maex is psychiater, auteur, beoefent zen-meditatie bij de Zen Sangha in Antwerpen. http://zensangha.be



Riekje Boswijk-Hummel is therapeute, auteur, docent en beoefenaar bij Thich Nhat Hanh. www.boswijk.dds.nl



Anneke Smelik is hoogleraar Visuele Cultuur aan de Radboud Universiteit Nijmegen, was tien jaar redacteur van *Vorm&Leegte*, en is westers boeddhist. www.annekesmelik.nl



Fenja Heupers is *Acharya* (senior leraar) in de Shambhala-traditie, en leerling van Cögyam Trungpa Rin-poche en Sakyong Mipham Rinpoche. www.shambala.nl

alleen maar geboren worden uit een kort moment van onbevangenheid, van loslaten, van kwetsbaarheid.'

BARBIEPOP —

'Het lichaam verfraaien is van alle leeftijden, alle culturen, alle tijden en van beide seksen', stelt Anneke Smelik. 'Het is dus niet iets nieuws of westers. Wel is er hier en nu een obsessie met schoonheid in Hollywoodachtige termen: Paris Hilton is net zo plastic als de barbiepop waar ze op lijkt. Die hang naar een perfect uiterlijk heeft te maken met een cultuur waarin een diep geloof gehecht wordt aan het maakbare lichaam: het lichaam moet fit, slank en vooral eeuwig jong blijven. Daar besteden we veel aandacht, tijd en geld aan: van fitness, persoonlijke verzorging, tot plastische chirurgie. Het is opvallend dat zowel vrouwen als mannen met plastische chirurgie niet per se mooier willen worden maar vooral 'gewoner'. Ze halen altijd iets weg wat afwijkt van de middelmaat.'

Het perfecte beeld komt in onze beeldcultuur dagelijks tot ons via de media. Daar worden mooie mensen nog volmaakter gemaakt door filters in camera's die rimpels wegstrijken en door photoshoppen, waarmee rimpeltjes, overtollige haartjes, bobbeltjes en vetzakjes weggehaald worden zodat een glad, haast plastic beeld ontstaat. Smelik: 'Het gaat mis als mensen hun zelfbeeld te veel gaan bouwen op basis van onhaalbare ideaalbeelden die ze in de media dagelijks zien. Dan ontlenen ze hun identiteit aan een vals ideaal van uiterlijkheden, terwijl het cliché dat echte schoonheid van binnenuit komt, natuurlijk nog steeds waar is. Uit de psychologie weten we, dat mensen ideaalbeelden nodig hebben om hun zelfbeeld aan op te trekken. Maar als de kloof tussen ideaalbeeld en zelfbeeld te groot wordt, raakt het spiegelbeeld verstoord. Mensen kunnen daar behoorlijk onder lijden en last krijgen van ondraaglijke onzekerheid.' Smeliks conclusie is dat met een zekere vorm van ijdelheid niets mis is, je wilt tenslotte functioneel en prettig meedraai-

'Pas als je dieper dan de oppervlakte durft te denken en te voelen, weet je dat geluk en zelfverzekerdheid niet afhangen van je uiterlijk, maar van wie je van binnen bent.'

— advertenties —

en in de maatschappij. De grens ligt bij de innerlijke frustratie: dan kun je beter van binnenuit aan acceptatie en kracht werken om weer in jezelf te gaan geloven.

ARMOEDEMENTALITEIT —

Fenja **Heupers** meent, dat de gedachte dat wij niet goed genoeg zijn juist de oorzaak is van de huidige trend van make-overs. Het getuigt van een armoedementaliteit. We hopen met al deze middelen en verbeteringen wel goed genoeg te zijn en erbij te horen. 'Het is een beetje armzalig om te denken dat als het innerlijk niet goed genoeg is, het uiterlijk de verlossing moet bieden.' IJdelheid, fixatie op je buitenkant, is **Heupers** niet tegengekomen in de boeddhistische grondteksten. 'Een hindernis op ons pad die wel genoemd wordt is 'trots'. Trots zijn op het feit dat we jong zijn, op onze schoonheid, onze status enzovoorts. Dit is een hindernis, omdat we door onze opgeblazenheid hierover de werkelijkheid niet helder kunnen zien. Het willen veranderen van de buitenkant is zo ongeveer het omgekeerde van trots. Dat kun je ook als een hindernis zien, want ook hier is ons beeld van de werkelijkheid vertroebeld.'
Een andere betekenis van ijdelheid is vergankelijkheid, dat sluit goed aan bij de boeddhistische visie. 'Als we werkelijk inzien hoe vergankelijk alles is, ook ons lijf en ons gezicht, dan kunnen we gewoon niet meer zoveel energie stoppen in het verbeteren daarvan, want ook die verbetering is tenslotte vergankelijk.'
Heupers denkt dat wij weer moeten leren de rijkdom te zien van wat er is, in plaats van alles te willen veranderen. 'Voortdurend worden huizen gerenoveerd, bedrijven gereorganiseerd en lichamen gereconstrueerd. Als telkens alles anders moet, steunt dat op de misvatting dat wij in staat zijn alles onder controle te houden met kunstmatige middelen. Daaruit spreekt een diep wantrouwen tegenover de natuur en natuurlijke processen. Menselijke waardigheid is juist te vinden als we vertrouwen hebben in de natuur en niet als we dood en vergankelijkheid krampachtig moeten vermijden.'

OPPERVLAKTE —

Riekje Boswijk haakt ook in op de innerlijke frustratie. Zij ziet angst als grond voor de fixatie op het verfraaien van de buitenkant, angst om je eigen innerlijk te onderzoeken en te ervaren. Er liggen emoties in dat innerlijk opgeslagen: pijn, angst, boosheid, wanhoop, verlangen, verveling, leegte... 'Deze emoties zijn verwarrend of zelfs beangstigend en mensen willen ze om die reden niet voelen. Naast emoties hebben mensen negatieve overtuigingen in hun innerlijk opgeslagen: ik deug niet, ik ben lastig, ze vinden me niet aardig, ze houden niet van me, het lukt me nooit, ik stel niks voor, enzovoort. Ook die overtuigingen zijn lastig om tot je door te laten dringen.' **Boswijk** noemt als laatste de behoefte van mensen aan warmte, aandacht, troost, aanraking: ze willen die behoeften niet kennen, omdat die behoeften hen kwetsbaar maken. 'Dé manier om emoties, overtuigingen en behoeftes niet te hoeven voelen is de aandacht constant aan de oppervlakte te houden. Dat wil zeggen: druk bezig zijn met van alles en nog wat in de buitenwereld. Dat kan het huis, de auto, kleding of de vakantie zijn, maar het kan ook letterlijk betekenen dat men de buitenkant van het lichaam bewerkt. Alles wat innerlijk niet goed voelt, wordt uiterlijk weggepoetst. Mensen denken hun gevoel voor eigenwaarde op te krikken door een cosmetische operatie. Ze zullen er inderdaad wel gevoelens van trots en eigenwaarde aan kunnen ontlenen, maar dat is een trots en een zelfverzekerdheid die niet dieper gaat dan de oppervlakte. De in hun innerlijk huizende emoties of overtuigingen zullen niet veranderen.' **Boswijk** vermoedt dat iemand met een harmonieus innerlijk en een bevredigend zelfbeeld geen behoefte heeft aan een neuscorrectie. 'Als je het woord ijdel opzoekt in Van Dale', zegt **Boswijk**, 'is de eerste betekenis: *leeg, zonder inhoud*. De tweede is: *vruchteloos* (ijdele hoop) en pas op de derde plaats staat er: *uit zijn op complimentjes en vleierij*.' Daarom is diepgang Boswijks antwoord op de vraag wat de mensheid voor ijdelheid behoedt. 'Pas als je dieper dan de oppervlakte durft te denken en te voelen, weet je dat geluk en zelfverzekerdheid niet afhangen van je uiterlijk, maar van wie je van binnen bent.' •

Diana Vernooij is medewerkster van *Vorm&Leegte*.

'Het lijden vindt zijn oorsprong niet in het verlangen op zich, maar in de krampachtigheid waarmee we ons er aan vastklampen. Dat geldt voor het verlangen naar schoonheid niet anders dan voor andere verlangens.'

Fitness voor de geest

Frits Koster

Sonja M. (34) uit Bilthoven vraagt: 'Hoe belangrijk is het om daadwerkelijk op een kussen, bankje of stoel te mediteren? Is het niet voldoende om alles met aandacht te doen?'

Dit is een interessante vraag en ik weet dat er verschillende visies op zijn. Er zijn spirituele leraren die stellen dat je gewoon nu kunt gaan observeren en dat alles wat ruikt naar meditatieve training, overbodig is. Omdat meditatie immers niet natuurlijk en spontaan zou zijn… Ikzelf kijk er anders tegenaan en voel mij daarin heel duidelijk ondersteund door veel van mijn leraren en door de Boeddha zelf.

FITNESS —

Ik ben onlangs begonnen met fitnesstraining. De laatste jaren kreeg ik het steeds drukker met het begeleiden van groepen en bracht veel tijd door in de auto en achter de computer. Weinig lichaamsbeweging dus, ik merkte dat mijn conditie achteruit ging. Op zich kon ik prima een stukje hardlopen of fietsen maar ik was daarna wel bekaf. Door regelmatig te fitnessen kan ik nu gemakkelijker een tijdje hardlopen zonder uitgeput te raken, terwijl ik ook merk dat ik het langer kan volhouden. Ik voel me in het algemeen veel energieker.

Het beoefenen van meditatie is hier heel goed mee te vergelijken. Bijna iedereen die begint te mediteren, constateert dat het niet helemaal nieuw is wat je op een kussen, bankje of stoel leert. Iedereen kent wel momenten van open, niet oordelende aandacht. Sommigen hebben het ervaren bij een belangrijke levens-

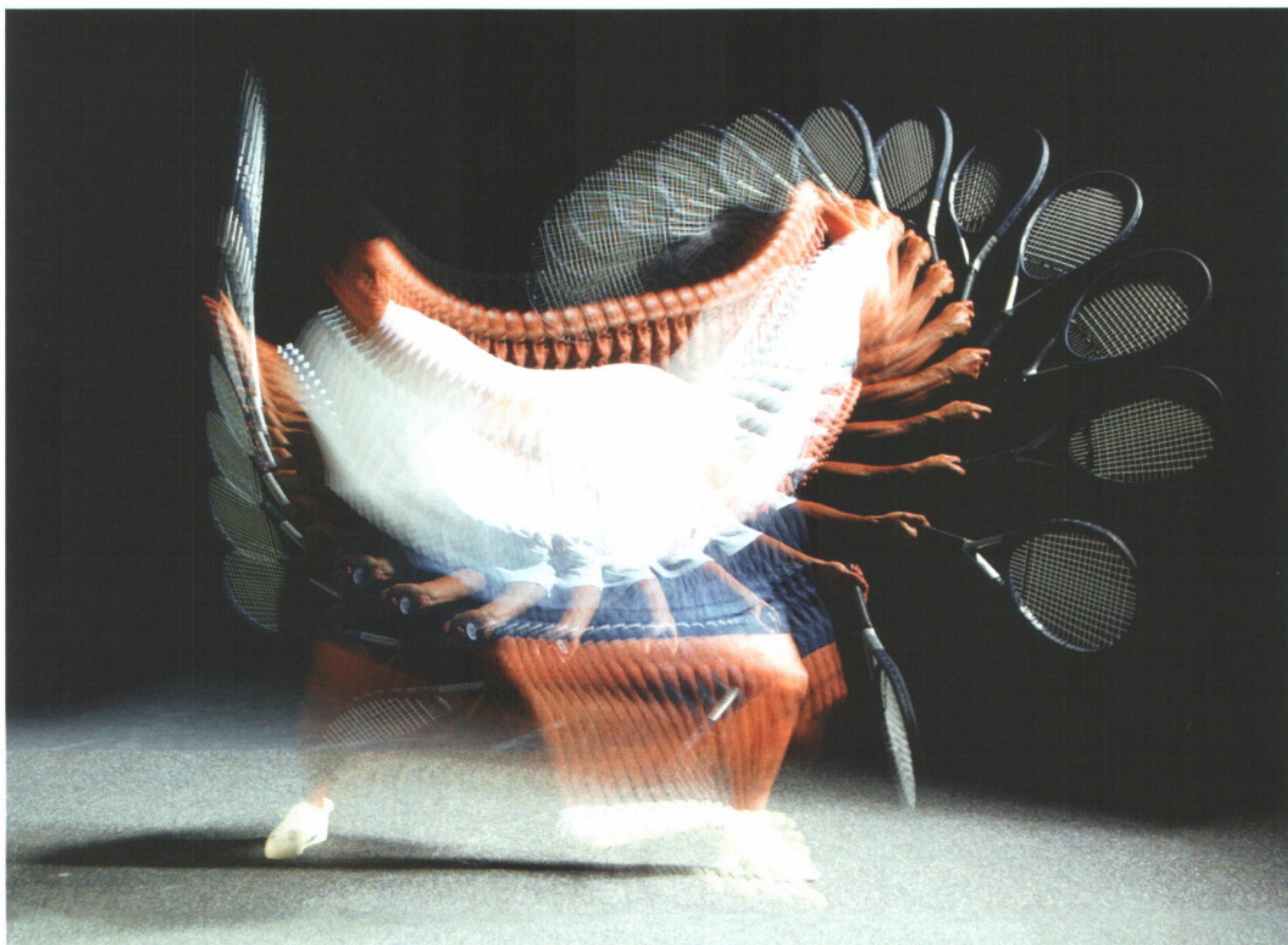


FOTO: AFLO FOTO AGENCY / ALAMY

gebeurtenis, anderen kennen dit soort spontane aandachtsmomenten in het gewone dagelijkse leven. Maar gewoonlijk is je 'aandachtsconditie' niet zo sterk ontwikkeld. Je vergeet opmerkzaam te zijn en raakt opgeslokt, betoverd of soms zelfs verdwaasd door de zintuiglijke prikkels, de gedachten en de gevoelens die je ervaart. Zoals de Engelse meditatielerares Christina Feldman zegt: 'Mindful of opmerkzaam zijn is niet moeilijk, je moet er alleen wel aan denken.' Je vergeet heel gauw 'erbij te blijven' en komt dan terecht in levenloze, onbewuste en soms ook heel duidelijk leed veroorzakende patronen.

MENTALE TRAINING —

De Boeddha gebruikte voor de beoefening van meditatie het woord *bhāvanā*, hetgeen vertaald kan worden als 'mentale ontwikkeling' of 'het cultiveren van de geest'. Ook al heb je het vermogen al om je te concentreren of opmerkzaam te zijn, je kunt het – net als het opbouwen van fysieke conditie – door training verder laten groeien en beter handhaven. Het 'ervoor gaan zitten' om opmerkzaam te zijn, is het scheppen van goede voorwaarden om meer momenten van opmerkzaamheid te kunnen ervaren. Dit sterker getrainde vermogen kan er voor zorgen, dat het ook in het dagelijks leven gemakkelijker wordt opmerkzaam te zijn. Oefening baart dus kunst; in alle boeddhistische tradities worden retraites beschouwd als een intensief trainingskamp om deze kunst te ontwikkelen.

SLOWMOTION —

Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat sporters, zoals speerwerpers, tot grotere werpafstanden komen als ze de bewegingen die ze moeten uitvoeren een tijdlang op een langzame, vertraagde manier uitvoeren. Blijkbaar stimuleert dit een groter gewaar zijn van subtiel meewerkende en/of tegenwerkende krachten bij hun sportbeoefening. Op een zelfde manier raden veel meditatiebegeleiders hun leerlingen aan om dagelijkse activiteiten, zoals lopen, tandenpoetsen of de was ophangen, met ontspannen aandacht en zo nu en dan ook enigszins vertraagd uit te voeren. Uiteraard hoeft dit niet altijd, dan wordt het leiden van een gewoon leven nogal moeilijk, maar als training kan dit de opmerkzaamheid alleen maar versterken.

De Amerikaanse meditatieleraar Joseph Goldstein onderscheidt twee vormen van gewaar zijn, namelijk geconstrueerde of getrainde aandacht, en spontane aandacht. De geconstrueerde aandacht vindt plaats als we steeds weer de lichte inspanning doen om gewaar te zijn en eventueel te benoemen wat zich in het nu in aan ons voordoet. We doen er meer ons best voor. Op andere momenten gebeurt het opmerkzaam zijn heel spontaan, heel natuurlijk, zonder dat we er moeite voor hoeven doen. Als je meer meditatie-ervaring hebt komt het tweede type opmerkzaamheid steeds meer voor, maar je kunt niet zeggen dat deze vorm de enige ware is. De eerste is zeer belangrijk voor het creëren van goede voorwaarden tot de spontane vorm van gewaar zijn. Regelmatige training door zit-, of loopmeditatie te beoefenen vergroot de mogelijkheid tot spontaan opmerkzaam zijn. Daarom: don't hesitate, meditate. •

Frits Koster beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost Azië. Hij is auteur van diverse boeken (uitgeverij Asoka) en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. www.fritskoster.nl.


Foto door Wim Frank

ZORG

Hechten aan het eigen geluk
Is een hindernis op het ware en volmaakte pad
Anderen koesteren is de bron
Van welke goede eigenschap dan ook

— Tsongkhapa



Psychotherapie en boeddhisme: paden van liefde en begrip

Psychotherapie en boeddhisme nemen beide lijden als vertrekpunt. Maar er zijn ook grote verschillen. Wanneer en op welke wijze kunnen ze vruchtbaar samengaan? In gesprek met psycholoog en boeddhist Jan Boswijk

Hester Bruning | Fotografie: Pieter Kers

Jan Boswijk is eerstelijnspsycholoog. Hij startte in 1979 een eigen praktijk die uitgroeide tot het Centrum Boswijk. Hij heeft ruim vijfentwintig jaar psychotherapie gegeven, en psychotherapeuten opgeleid. Tien jaar geleden werd hij lid van de boeddhistische Tiep Hien Orde (Orde van Interzijn) en in 2004 ontving hij de *Dharmacharia* (meditatieleraar) *transmissie* van zenmeester Thich Nhat Hanh.
Binnen zijn School voor Aandachtsontwikkeling geeft hij meditatielessen.

'Mensen kunnen jarenlang hard mediteren zonder ooit te raken aan wat er werkelijk gaande is in henzelf. Dat heeft geen enkele zin.'

Jan Boswijk: 'Ik noem boeddhisme vaak therapie avant la lettre. In de tijd van Boeddha kwam je precies dezelfde dingen tegen die je vandaag de dag als therapeut tegenkomt, zoals hebzucht, agressie, jaloezie, verkeerde waarnemingen, angst.
Therapie heeft sinds Freud veel vertakkingen gekregen. Veel therapie doet niet meer dan een vlekje wegwerken, maar er zijn ook stromingen die veel verder willen kijken en een aanleiding gebruiken voor verdere ontplooiïng. Bijvoorbeeld de transpersoonlijke psychologie en daaraan verwante therapieën. Daarin wordt gebruik gemaakt van westerse inzichten, maar er wordt ook veel ontleend aan het boeddhisme en andere culturen. Dat levert soms prachtige resultaten op.

De relatie tussen psychotherapie en boeddhisme is een heel lastig onderwerp. Als je het erover hebt, ontstaan er meestal misverstanden. De reden is simpel: praten over therapie, over wat voor therapie heb je het dan? Praten over boeddhisme, welke boeddhistische stroming bedoel je? Bovendien is de persoon van de therapeut minstens zo belangrijk, zo niet belangrijker dan de stroming. En in het boeddhisme heb je hetzelfde. De stroming, maar dan welke traditie daarin, en ook welke leraar?

BIJ DE PIJN —

'Je kunt wel in grote lijnen kijken naar overeenkomsten en verschillen. Ik beperk me dan zoveel mogelijk tot waar ik ervaring in heb. Dat zijn ervaringsgeoriënteerde ▸

therapieën, zoals *Gestalt*, *bio-energetica* en *psychosynthese*. En wat het boeddhisme betreft is het vooral de traditie van Thich Nhat Hanh, waar ik me nu zo'n vijftien jaar in verdiep. Een verschil is dat de meeste therapieën het accent leggen op het probleem. Therapie wil iets bereiken, iets pakken. In therapieland willen we alles instant: heling, genezing, als we er maar vanaf zijn. Het kán werken, maar of je er ook door groeit... Of je er wijzer of mededogender van wordt? Liefhebbender? Misschien wel, misschien niet. Het boeddhisme benadrukt hier en nu zijn. Je gaat niet direct af op de problemen. Je begint altijd met *gladdening the mind*, dat wil zeggen: je richt je bewustzijn op het ervaren van vrede, vreugde en geluk. Als je kiespijn hebt, wil je maar één ding: van de pijn af. En zodra je van de pijn af bent, vergeet je het geluk van het zonder pijn zijn. Voordat je het weet, ervaar je of zoek je weer een ander probleem en zo raak je verslaafd aan problemen en angsten.

Een bekende discussie is die over de omgang met emoties. In het boeddhisme wordt sterk afgeraden om emoties te uiten en in therapiekringen wordt gezegd: dat schiet niet op, want zo onderdruk je je emoties, die zich vervolgens als schaduwkrachten tegen je keren en dan ben je nog verder van huis...'

ZADEN VAN WOEDE —

In ervaringsgerichte therapieën wordt de *unfinished business* alsnog afgemaakt, door emoties te uiten die eerder niet geuit zijn, omdat ze taboe waren. Dat doet *Gestalt*, dat doen veel lichaamsrichtingen. De vraag is: werkt dat ook? Het antwoord daarop is alweer gecompliceerd. Wat het uiten van woede betreft is één ding zeker: woede uiten op zich, kalmeert niet. De boeddhistische psychologie zou zelfs zeggen: woede uiten is water geven aan de zaden van woede, wat maakt dat de boosheid alleen maar groter wordt. Mensen lijken soms gekalmeerd als ze hun woede hebben geventileerd. Vaak zijn ze dan gewoon moe, maar nog even boos als tevoren. Als ze wél zijn gekalmeerd dan is dat bij nader inzien niet omdat ze hun woede hebben geuit, maar omdat ze zich gehoord en gerespecteerd voelen. Toch kan het uiten van woede in therapeutische setting nuttig zijn, omdat je op die manier kunt onderzoeken wat de oorzaak van de boosheid is. Want waar komt woede vandaan? De basis van woede is altijd pijn, lijden. Om te kalmeren moet je dus bij de pijn zijn, niet bij de woede. Soms moeten mensen eerst hun woede uiten, voordat ze bij hun pijn kunnen komen.

In de boeddhistische psychologie wordt geleerd niet met je emoties samen te vallen. Ze óók niet onder de tafel te vegen, maar je er bewust van te zijn en waar nodig er dieper in te kijken. Woede komt op. Wat doe je? Je mobiliseert de energie van aandacht – mindfulness – waarmee je die woede omarmt en met zorg kijkt wat er aan de hand is. Op deze manier omgaan met je emoties kun je leren.

Boeddhistische beoefening is in de allereerste plaats een preventieve maatregel. Door te oefenen word je steviger, schoner, wordt je waarneming duidelijker. Vergelijk het met een boom. Als het gaat stormen en in de kruin begint alles te waaien – emoties en toestanden – dan beschik je over een stam die stevig blijft staan. Veel mensen komen in therapie wanneer ze in crisis zijn. Ze worden overspoeld door hun emoties en kunnen hun emoties niet omarmen, laat staan onderzoeken. In ervaringsgeoriënteerde therapie leen je de bewuste aandacht van de therapeut. Die neemt de aandacht van de cliënt bij de hand en zegt: "Laten we hier eens naar kijken, richt je aandacht op je ademhaling, ga nu naar je lijf."'

INTERZIJN —

'De kijk op een *ik* is een ander verschil. In therapiestromingen ligt de nadruk op persoonlijke groei, individuele ontplooiïng. "Ik moet een probleem oplossen, ik ben ongelukkig, ik moet anders zijn." Natuurlijk wil iedereen gelukkig zijn. Dat is ook een doel van boeddhistische beoefening. Daar is op zich niks mis mee. Maar de westerse nadruk op een apart *ik*, leidt uiteindelijk tot vervreemding en eenzaamheid. Want dan sta je los van alles. Het kernwoord hier is voor mij *interzijn*. Dat is afkomstig van Thich Nhat Hanh. De traditionele boeddhistische uitdrukking is: onderling afhankelijk bestaan. Dat in samenhang kijken zie je veel meer in het Oosten. Als je goed kijkt in een



bloem dan zie je een wolk, de zon en de aarde, de tuinman, het zit er allemaal in. Hoe heelt boeddhisme uiteindelijk angst? Juist door het *interzijn*, de samenhang te zien. Overeenkomsten zijn er ook: lijden is de basis van beide. Psychotherapie en boeddhisme zeggen allebei dat ze je willen bevrijden uit het lijden, geluk mogelijk maken. Ook experimenteren ze beide van binnenuit. Je kijkt niet naar gevoelens als een objectieve observator of wetenschapper, maar je voelt van binnenuit, je ervaart en door de ervaring leer je en verander je. Dat is in ervaringsgeoriënteerde therapieën in principe het geval en ook bij werkelijke boeddhistische beoefening. Boeddhistische beoefening is overigens alleen maar werkelijke beoefening, als het op de een of andere manier verbonden is met je lijden.'

MEDITATIE ALS EXCUUS —

'Mensen kunnen jarenlang hard mediteren zonder ooit te raken aan wat er werkelijk gaande is in henzelf. Dat heeft geen enkele zin. Ook mensen die – zoals ik dat noem – veel 'in de achteruit staan', hebben nog wel eens een voorkeur voor meditatie. Ze gebruiken het als een excuus om niet naar voren te komen, zich zichtbaar te maken. Hetzelfde geldt voor emoties, ik kom veel mensen tegen die via meditatie in hun hoofd blijven steken, terwijl ze denken dat ze met iets anders bezig zijn. Dan moet er iets veranderen, óf in hun beoefening óf door dingen te doen die direct naar het gevoel kunnen leiden. In zo'n geval kunnen meditatie en therapie heel mooi hand in hand gaan.'

'Mensen lijken soms gekalmeerd als ze hun woede hebben geuit. Vaak zijn ze dan gewoon moe, maar nog even boos als tevoren.'

ESSENTIE —

'Natuurlijk heb ik geluisterd naar het probleem van de mensen die bij mij in psychotherapie kwamen, maar ik heb er voor gewaakt daarin vast te blijven zitten. Ik heb ▸



het altijd gezien als een mooie aanleiding om eronder te kijken. Therapie zoals ik het gegeven heb, was altijd therapie die veel met het hart te maken heeft. Met essentie. En wat ik deed in therapie, toetste ik altijd aan de inzichten die ik uit het boeddhisme haalde. Dat gaf heel veel richting. Een boeddhistische weg als therapie – zo mag je het wat mij betreft best zeggen – is een weg die uiteindelijk angst, woede, wanhoop en verkeerde waarnemingen oplost. Die dingen kan transformeren. Dat is prachtig. Maar de meditatieve weg is een lange weg, met veel volharding, die je niet alleen kunt afleggen. Daar heb je ook een leraar bij nodig, of op zijn minst een *sangha*, of een gemeenschap met wie je samen oefent en uitwisselt. En als je die weg aflegt dan denk ik dat het niet anders kan, dan dat je vroeg of laat dichter bij je hart komt, bij mededogen, bij liefde, bij werkelijk inzicht. Bij niet-angst.
Ik denk dat therapeuten heel veel kunnen ontlenen aan het boeddhisme. Door te mediteren en dieper te kijken vergroot hun inzicht en verdiept hun mededogen, wat weer doorklinkt in de therapie die ze geven, waardoor ze een betere gids zijn.'

LIEFDE EN BEGRIP —

'Als het niet met lijden te maken heeft, dan is het geen boeddhisme. Als het niet met vreugde gepaard kan gaan, dan is er iets mis met de beoefening. Boeddhistische beoefening sluit christendom, jodendom of islam niet uit. Zo sluit het wat mij betreft ook therapie niet uit. Goede therapie is ook het pad van liefde en begrip. Als therapie meer zou kunnen profiteren van boeddhistische inzichten, dan zou dat fantastisch zijn. Maar dat gebeurt gelukkig ook.' •

Hester Bruning is freelance medewerkster van *Vorm&Leegte*.

www.centrumboswijk.nl

'In de boeddhistische psychologie wordt geleerd niet met je emoties samen te vallen. Ze óók niet onder de tafel te vegen, maar je er bewust van te zijn en waar nodig er dieper in te kijken.'



De helende **kracht** van **klanken**

'In de beoefening van de vijf krijgersklanken hebben we een vertrekpunt – onze beperkingen en ontevredenheid – een aantal deuren waar we door naar binnengaan – de chakra's – en een uiteindelijke bestemming – de essentie van ons wezen.'

Tenzin Wangyal Rinpoche

Het hart van het spirituele pad is het verlangen om je ware, authentieke zelf te leren kennen en te zijn. Dit is de motivatie geweest van duizenden die je zijn voorgegaan en duizenden die nog na je zullen komen. Volgens het hoogste onderricht in de Tibetaanse bönboeddhistische traditie is het ware zelf waar we naar verlangen van oorsprong zuiver. (...)

Waarom is het zo moeilijk om bij die zuiverheid te komen of deze te ervaren? Waarom is er zoveel verwarring en lijden? Dat komt doordat ons ware zelf te dicht bij de geest staat, die lijden ervaart. Ons ware zelf is zo dichtbij dat we het zelden herkennen en daardoor is het verduisterd. Het goede nieuws is dat op het moment dat we beginnen te lijden of herkennen dat we verward zijn, we een kans hebben om te ontwaken. Lijden schudt ons door elkaar en geeft ons de mogelijkheid om bewust te worden van een diepere waarheid. Als we lijden, voelen we vaak de behoefte om iets te veranderen waardoor we ons leven kunnen verbeteren. We veranderen van baan, relatie, dieet, persoonlijke gewoontes, enzovoorts. Enorme industrieën worden gedreven door deze rusteloze behoefte om voortdurend onze omstandigheden en onszelf te verbeteren. Hoewel deze handelingen misschien een tijdelijke opluchting geven of de kwaliteit van ons leven verbeteren, lijken deze methoden nooit diep genoeg te gaan om de wortel van ontevredenheid te doorsnijden. Dit betekent eenvoudigweg dat we door alle methoden van zelfverbetering waar we mee bezig zijn, ook al lijken ze ons nog zo goed te doen, niet volledig ons ware zelf hebben ontmoet en zijn geworden.

Onze ontevredenheid is nuttig als het ons aanzet tot het stellen van nieuwe vragen, maar het helpt ons het meest als we de *juiste* vraag stellen. Volgens het hoogste onderricht in mijn traditie is de vraag die we moeten stellen: 'Wie lijdt er? Wie ervaart dit probleem?' Dit is een zeer belangrijke vraag om te stellen, maar als ze niet op de juiste manier gesteld wordt, is het mogelijk om met de verkeerde conclusie te komen. Als we vragen: 'Wie lijdt er?' moeten we op een directe en heldere wijze kijken in de innerlijke ruimte van ons wezen. Velen kijken niet lang genoeg of grondig genoeg om zich te verbinden met hun diepste essentie.

Het tegenkomen van ontevredenheid in jezelf is een noodzakelijke motivatie op het spirituele pad. Door het direct in je meditatiebeoefening te brengen, wordt het een krachtige ingang om je te verbinden met de zuivere ruimte van zijn. Door te werken met de vijf krijgersklanken als meditatie-oefening, verbind je je met je oorspronkelijk zuivere zelf. Als je die verbinding hebt gemaakt kun je vertrouwen en zekerheid in dit authentieke zelf ontwikkelen. Je leven kan dan een reflectie en expressie worden van spontane en positieve handelingen, die voortkomen uit dit authentieke en ware zelf.



OVERZICHT VAN DE VIJF KRIJGERSKLANKEN —

Onze fundamentele wakkere natuur is niet geproduceerd of gecreëerd, maar is er al. Op dezelfde manier als de onmetelijke ruimte van de hemel aanwezig is maar door wolken verduisterd kan zijn, zo worden ook wij verduisterd door gewoontepatronen die we per vergissing zien als onszelf. De beoefening van de vijf krijgersklanken is een vaardig middel dat kan helpen onze negatieve en beperkende gedragspatronen van lichaam, spraak en geest los te laten; zo maken we plaats voor een meer spontane, creatieve en authentieke expressie. In deze beoefening herkennen we, verbinden we ons met en stellen we ons vertrouwen in dat wat er al is. In relatieve zin beginnen we met het beoefenen van liefdevolle vriendelijkheid, compassie, vreugde en gelijkmoedigheid, kwaliteiten die zeer gunstig zijn wanneer we ze ervaren en tot uitdrukking kunnen brengen in relatie met onszelf en anderen. Uiteindelijk brengt de beoefening ons tot het volledig herkennen van ons ware zelf. In het onderricht is de metafoor voor deze ervaring een kind dat zijn moeder herkent in een grote menigte – een plotse, diepe herkenning van verbinding, een ervaring van thuiskomen. Dit wordt de natuurlijke geest genoemd en die geest is zuiver. In de natuurlijke geest zijn alle deugden spontaan vervolmaakt.

Er zijn vele verschillende manieren waarop we meditatie kunnen beoefenen en ons kunnen verbinden met ons ware zelf. (...)We kunnen de natuur ingaan om ons te verbinden met bepaalde kwaliteiten en deze kwaliteiten naar een innerlijk niveau te brengen. We nemen het gevoel van die fysieke verbinding en brengen dat dieper naar binnen, waardoor het een ervaring van energie en geest wordt. ▸

'Het tegenkomen van ontevredenheid in jezelf is een noodzakelijke motivatie op het spirituele pad.'



FOTO: TOMASZ WIATER

Vaak kijken we naar een bloem en denken: 'Zo mooi! Zo mooi!' Op dat moment is het goed die kwaliteit van schoonheid in jezelf te realiseren. Voel het door te kijken naar de bloem. Kijk niet alleen naar de bloem of welk ander uitwendig object ook, met de conclusie dat de schoonheid zich in het object bevindt. Dan zie je alleen maar je overtuiging dat de bloem mooi is, maar niets met jou te maken heeft. Breng die kwaliteit en dat gevoel naar een diepere herkenning: 'Ik ervaar dit. De bloem helpt mij dit te ervaren,' in plaats van: 'Het is maar een bloem. Zo ben ik niet.' We hebben zoveel mogelijkheden in ons leven om dit uit te proberen.
In de beoefening van de vijf krijgersklanken gaan we niet van buiten naar binnen. De benadering hier is dat we innerlijke ruimte ontdekken en van daaruit komen tot spontane manifestatie. Met klank reinigen we onze gewoonteneigingen en obstakels en verbinden we ons met de heldere, open ruimte van ons wezen. Deze open ruimte is de bron van alle goedheid en is fundamenteel voor een ieder van ons. Het is eenvoudigweg wie we zijn – wakker, helder, boeddha.
Er zijn vijf krijgersklanken – *A, OM, HUNG, RAM* en *DZA* – en iedere klank vertegenwoordigt een kwaliteit van realisatie. Ze worden wel 'zaadlettergrepen' genoemd omdat ze de *essentie* van verlichting bezitten. Deze vijf lettergrepen of klanken vertegenwoordigen respectievelijk lichaam, spraak, geest, positieve kwaliteiten en verlichte handelingen. Samen vertegenwoordigen ze de ware en volledig tot uitdrukking gebrachte natuur van ons authentieke zelf.
In de beoefening zingen we de krijgersklanken in een bepaalde volgorde. Bij iedere klank richten we ons op het bijbehorende energiecentrum of *chakra* in het lichaam en verbinden we ons met de kwaliteit die bij de klank hoort. De opeenvolging gaat van de zuivere open ruimte van zijn naar de manifestatie van positieve handelingen. Aan het begin van iedere oefensessie kom je zoals je bent en breng je die omstandigheden en

UITSPRAAK VAN DE KLANKEN

A — uitgesproken zoals de 'a' in het woord *klaar*

OM — rijmt op *boom*

HUNG — de 'u' klinkt als de 'oe' in het woord *roem*

RAM — uitgesproken als het woord *ram*

DZA — een korte, scherpe klank, met een 'a' als in *ja*

Tenzin Wangyal Rinpoche
Helende Tibetaanse klanken



Asoka



levenspatronen die je wenst te openen, reinigen en transformeren – zowel die waarvan je je bewust bent als die nog verborgen voor je zijn. Het eerste punt van aandacht is het voorhoofdchakra. Een chakra is gewoon een energetische locatie in het lichaam, die lijkt op een wiel of een punt waar meerdere energiebanen bijeenkomen. Deze centra liggen niet aan de oppervlakte van het lichaam maar langs het centrale kanaal, een kanaal van licht dat recht omhoog loopt door het midden van het lichaam, van beneden de navel tot aan de kruin, waar het naar buiten opent. Verschillende systemen van beoefening gebruiken verschillende chakra's als punten van aandacht. In de beoefening van de vijf krijgersklanken is *A* verbonden met het voorhoofdchakra en het onveranderlijke lichaam; *OM* met de keel en de kwaliteit van onafgebroken spraak; *HUNG* met het hart en de kwaliteit van de onvertroebelde geest; *RAM* met het navelchakra en gerijpte, positieve kwaliteiten; *DZA* met het geheime chakra en spontaan handelen.

Door simpelweg onze aandacht te richten op de locatie van een chakra wordt subtiel *prana* geactiveerd. Prana is een Sanskriet woord en betekent 'vitale adem'; het Tibetaanse woord is *lung*, terwijl de Chinezen het woord *qi* of *chi* gebruiken en de Japanners *ki*. Ik noem dit niveau van ervaring de energetische dimensie. Door de vibratie van de klank van de desbetreffende lettergreep activeren we de mogelijkheid om fysieke, emotionele of energetische en mentale verstoringen op te lossen die vastgehouden worden in de prana of vitale adem. Als we geest, ademhaling en klankvibratie samenbrengen, kunnen we verschuivingen en veranderingen gaan voelen op het niveau van ons lichaam, onze emoties en onze geest. Door blokkades los te laten en vervolgens de ruimte in ons, die helderder en opener wordt, te herkennen en er in te rusten, komen we in een hogere staat van bewustzijn.

Iedere zaadlettergreep heeft een bijbehorende kwaliteit van licht, een specifieke kleur. *A* is wit, *OM* is rood, *HUNG* is blauw, *RAM* is rood en *DZA* is groen. Wanneer we de lettergreep zingen, visualiseren of stellen we ons voor dat het licht uit het chakra straalt. Dit ondersteunt ons om de subtielste verduisteringen van de geest op te lossen en om de natuurlijke straling van de ontwaakte geest te ervaren.

Door de krachtige combinatie van gerichte aandacht in een bepaalde locatie, vibratie van de klank en gewaar zijn van licht, ontwikkelen we steeds meer een heldere en open aanwezigheid, stralend met positieve kwaliteiten. De kwaliteiten zelf, waaronder liefde, compassie, vreugde en gelijkmoedigheid, worden hulpmiddelen of doorgangen naar een nog diepere verbinding met het zelf, een diepere wijsheid, de ruimte van waaruit alles wat bestaat opkomt.

In de beoefening van de vijf krijgersklanken hebben we een vertrekpunt – onze beperkingen en ontevredenheid – een aantal deuren waar we door naar binnengaan – de chakra's – en een uiteindelijke bestemming – de essentie van ons wezen. •

'Met klank reinigen we onze gewoonteneigingen en obstakels en verbinden we ons met de heldere, open ruimte van ons wezen.'

Tenzin Wangyal Rinpoche, *Helende Tibetaanse klanken*, Asoka, 2008, prijs €16,96

Boeddha na **dukkha**

Lijden loslaten

Een sterfgeval in de nabije omgeving voelt vrijwel altijd als een donderslag bij heldere hemel. Vragen als: wat is dood en hoe ga ik om met verlies – onderwerpen waar het boeddhisme zich mee bezig houdt – schreeuwen om een antwoord. Het is dan ook niet verwonderlijk dat mensen vaak juist in een periode van lijden (dukkha) in aanraking komen met het boeddhisme.

Lilian Kluivers | Fotografie: Hester Rozier, Pieter Kers

FOTO: DAN SHIRLEY

BOEKEN

Riekje Boswijk-Hummel *Afscheid Nemen, Loslaten wat Dierbaar is*, Haarlem, De Toorts, 2002

Pim van Lommel, *Eindeloos bewust-zijn – een wetenschappelijke visie op de bijna-dood ervaring*, Kampen, Ten Have, 2007

Dalai Lama met Jeffrey Hopkins, *Over de Dood*, Amsterdam, Forum, 2003

Frans Goetghebeur, *De dood, een metgezel voor het leven*, Schoten, Kunchab, 2005

Joan Halifax, *Being with Dying: Cultivating Compassion and Fearlessness in the Presence of Death*, Massachusetts, Shambhala publications, 2008

Arnaud Maitland, *Oneindig afscheid, ouder worden in het licht van het Tibetaans boeddhisme*, Altamira-Becht, 2003

Sogyal Rinpoche, *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*, Servire, Utrecht, 1998

JE EGO LOSLATEN

Leen van der Meij (60) is Tibetaans boeddhist en coördinator van het Landelijk Platform Boeddhisme & Sterven. Daarnaast is hij coördinator in de palliatieve terminale zorg. Op verzoek biedt hij praktische zorg, advies en een luisterend oor aan stervenden en hun familie. Ook geeft hij trainingen over de zorg aan stervenden.

'Telkens als ik de viskraam zie bij station Blaak in Rotterdam, denk ik aan de terminaal zieke vrouw die twee straten verder woonde en bij wie ik jaren geleden veel op bezoek ben geweest. Ze vroeg altijd of ik twee haringen mee kon nemen, één voor haar en één voor mezelf. Van díe kraam, want die was de beste. Samen aten we de haringen, dat waren heel kostbare momenten. Want ook al is iemand stervende, dan is het nog steeds fijn om te genieten. Als hulpverlener is het de kunst om dat te ondersteunen.'

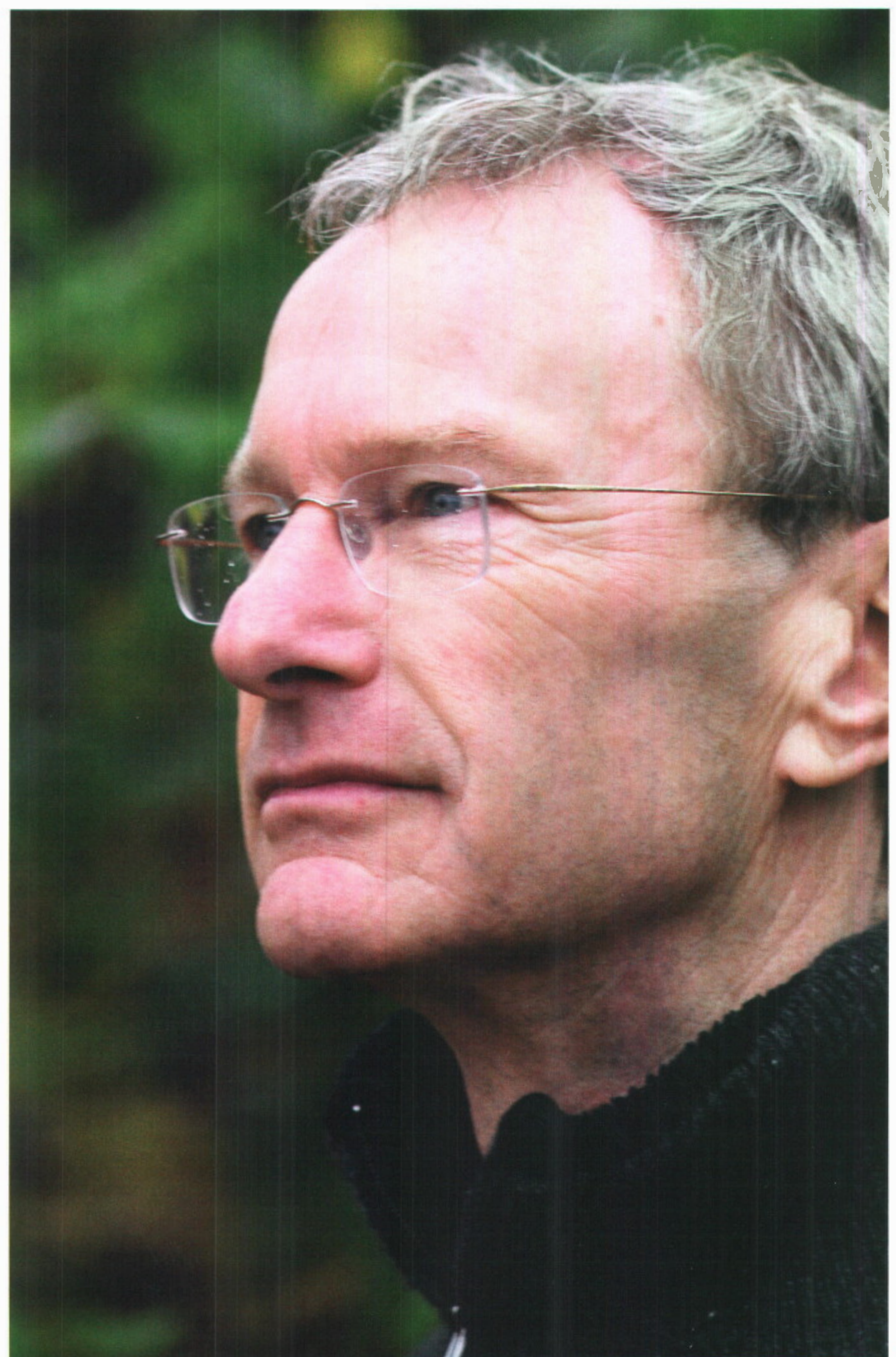
ZELFLOOS LUISTEREN —

'Het gaat niet alleen maar om gezelligheid: regelmatig voer ik gesprekken met patiënten over hun leven en de dood. Ook bij de niet-boeddhisten pas ik hierbij boeddhistische principes toe. Elementen als loslaten, inzichten in lijden en kracht zijn ten slotte universeel. Als iemand zegt: "Was ik maar dood", helpt het niet als je dat meteen naar je toetrekt, en zegt dat euthanasie lastig is om te regelen. Als hulpverlener moet je al je opvattingen en ik-gerichte reacties – kortom je ego – herkennen en loslaten en je verplaatsen in de wereld van de ander, door innerlijk vrij te kunnen luisteren. Zelfloos luisteren noem ik dat. Dan hoor je het meest wat de ander nodig heeft en ben je in staat om werkelijk te geven.'

REÏNCARNATIE —

'Volgens het Tibetaans boeddhisme trekt het bewustzijn zich na het stervensmoment langzaam terug in het lichaam, maar het is er nog wel. Dit vertel ik aan de familieleden en ook tijdens de trainingen die ik geef aan toekomstige zorgverleners. Het is fijn voor hen om te weten, dat als een persoon niet meer reageert, dat het dan toch goed kan zijn om zachte, vriendelijke dingen te zeggen.
Ook de zelfloze communicatie speelt een grote rol in de trainingen die ik geef aan mensen die stervenden zullen gaan begeleiden. Hierbij discussiëren we bijvoorbeeld over wat er met de geest gebeurt rondom en na het sterven. De een gelooft in reïncarnatie en een christen gelooft dat hij naar god gaat. Cursisten zien dat iedereen andere opvattingen heeft. Zo leren ze zich te openen voor de opvattingen van degene die op het sterfbed ligt en die van de familie. Pas dan kun je op een zinvolle manier iemand die lijdt steunen.'

www.boeddhisme-sterven.nl





SURFEN OP DE GOLVEN VAN VERDRIET

Katiza Satya Ivulic (48) leerde al jong dat een mens niet zijn lichaam is. Dit hielp haar door moeilijke periodes, zoals het overlijden van haar vader. Katiza is een van de eigenaressen van *Yogatree*, waar ze lessen, retraites en opleidingen op het gebied van yoga en meditatie geeft.

'Toen ik achttien was, kreeg mijn vader een hersentumor. Hij moest een risicovolle operatie ondergaan. Daarna had hij geen herinneringen meer. Hij herkende niemand en moest weer leren praten, lezen en lopen. Hij was de succesvolle, lieve vader die ik kende, maar tegelijkertijd ook niet. Hij was kaal, twintig kilo lichter en had een groot litteken over zijn schedel. Dit was heel confronterend.
Maar omdat ik op mijn dertiende al had ervaren dat het lichaam niet meer is dan een instrument, was het ook draaglijk. Ik was toen betrokken bij een auto-ongeluk waarbij ik bijna overleed. Buiten bewustzijn voelde ik absolute liefde. Het individu was op dat moment verdwenen. Ik zag een lichaam – het klinkt raar om te zeggen dat *ik* het zag, omdat het niet voelde als ik, maar het is niet anders te omschrijven met woorden – bij het lichaam waren mijn familieleden. Mijn tante was in paniek. Ze riep de naam van mijn moeder. Dat raakte *mij*, waardoor ik als een snelle *flash* in het lichaam terugkwam. Het voelde alsof ik terug was in een soort omhulsel van wat er echt is. In mijn zoektocht terug naar het allesomvattende gevoel van liefde, ben ik later bij yoga en het boeddhisme uitgekomen.'

SPIEGEL —

'Dat het lichaam slechts een *tool* is, heb ik ook aan mijn vader proberen duidelijk te maken tijdens zijn revalidatie. Ik weet nog dat hij zichzelf voor het eerst weer in een spiegel zag. Hij schrok van hoe hij eruit zag. Ik bleef maar tegen hem zeggen: "Papa, je bent niet je lichaam." Achteraf zei hij dat hem dat geholpen heeft.
Hij kwam langzaam weer op gang en praatte weer. Hoe hij met zijn ziekte omging was ontzettend leerzaam. Hij liet ons zien hoe vergankelijk alles was: zijn lichaam en gezondheid. Maar ook zijn carrière. Hij was voor mij een soort leraar zonder dat hij veel zei.'

SURFEN —

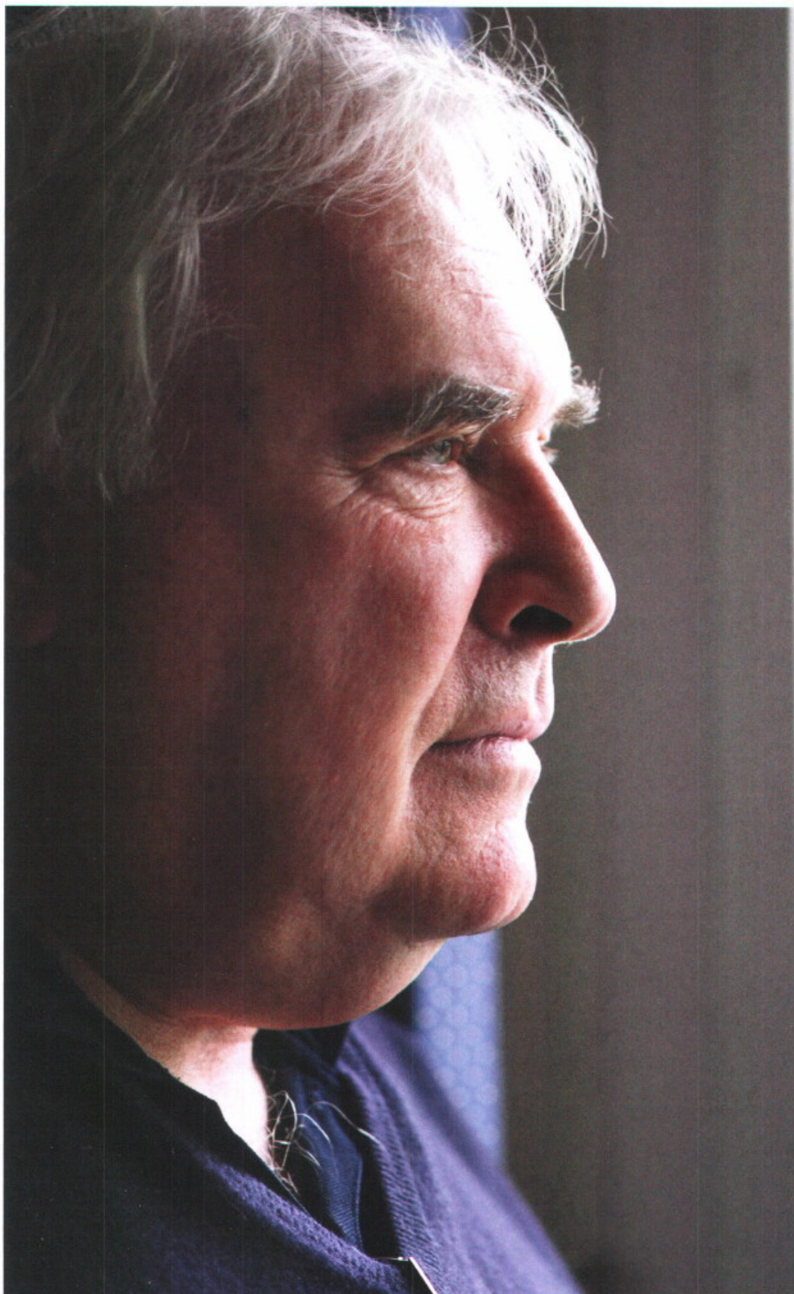
'Zijn ziekte duurde in totaal tien jaar. Toen ik hoorde dat hij was overleden, slaakte ik een heel harde schreeuw. Er was zeker verdriet, maar ik had er ook vrede mee. Hij kon nu in de volledige liefde zijn die ik eerder ook had ervaren. En gelukkig had ik al afscheid van hem genomen. Natuurlijk heb ik hem ontzettend gemist. De manier om ermee om te gaan was voor mij het verdriet gewoon helemaal toelaten. Ik zag het als golven in de zee waarin je mee moet gaan. Je moet erop surfen.' •

www.yogatree.nl

DOOD BESTAAT NIET

Jean Karel Hylkema (70) geeft regelmatig lezingen over de Tibetaans-boeddhistische interpretatie van wat sterven precies is. Hierin heeft hij zich verdiept nadat hij op jonge leeftijd een bijna-doodervaring had.

'Ik denk dat ik dertien jaar was toen ik van het dak van onze garage afsprong. Ik voelde dat er iets gebeurde in mijn hoofd, maar verder was er niets aan de hand. Pas 's nachts gebeurde er iets: in mijn droom zag ik een tunnel met licht aan het eind. Tegelijkertijd ervoer ik vrede, acceptatie en liefde. Eenmaal weer bij bewustzijn, had ik het gevoel dat deze ervaring iets met de dood te maken had en dat het leven draait om de gevoelens van vrede en acceptatie die ik had ervaren.'



DE KRACHT —

'Omdat ik mijn ervaring wilde begrijpen, las ik alles over leven en dood waar ik maar de hand op kon leggen. Zo kwam ik erachter dat ik een bijna-doodervaring had gehad. Maar pas halverwege mijn twintigste begreep ik de betekenis van de gevoelens die ik had ervaren. Ik had me inmiddels in verschillende culturen verdiept en was zo in aanraking gekomen met tarotkaarten. Een van de kaarten heet *De kracht*. Hierop staat een meisje afgebeeld die met haar handen de muil van een leeuw opent. Het betekent dat je je kracht voor anderen moet gebruiken. Ik besefte dat ik dit idee ook bij het boeddhisme was tegengekomen en zag plotseling in dat dit de bedoeling is van het leven.'

SCEPSIS —

'Dit inzicht leidde ertoe dat ik me in het boeddhisme ging verdiepen en zelfs – halverwege mijn dertigste – begon met mediteren op een bijeenkomst over het boeddhisme. Aanvankelijk stond ik hier sceptisch tegenover, want ik was vooral geïnteresseerd in de intellectuele kennis. Maar die scepsis was meteen over toen ik tijdens die meditatie, heel even, dezelfde ervaring had als op mijn dertiende.
Weer later kwam ik erachter dat met name het Tibetaans boeddhisme diepe inzichten heeft over het stervensproces en reïncarnatie. Heel kort door de bocht zegt die leer dat er alleen een lichamelijk sterven is. Het bewustzijn blijft bestaan. Zo zie ik het ook. Ik ben dus ook niet bang voor de dood. Die bestaat niet. Het lichaam vergaat, maar het bewustzijn zelf gaat door.' •

http://business-care.com

Lilian Kluivers is journalist en freelance medewerkster van *Vorm&Leegte*.

Met zorg

Paula richt ruimtes in. Ellen biedt psychiatrische patiënten structuur. Arthakusalin accepteert 'zijn' gehandicapte jongeren zoals ze zijn. Dat zijn de verschillen, maar de overeenkomst is groter: hun zorgvuldige betrokkenheid.

Marieke Davidse | Fotografie: Hester Rozier, Upekshadaka

FOTO: DIETER HAWLAN

ZORGVULDIG ADVIES

3D-advies richt met zorg een ruimte in, waar zowel de medewerker als de klant zich prettig voelt. Paula Kolthof is directeur-eigenaar van 3D-advies, ze verzorgt onder meer huisvestings-, en inrichtingsprojecten. Paula beoefent zenmeditatie.

INSPIRERENDE WERKPLEK —

'De werkruimte is een plek waar mensen veel tijd doorbrengen: waarom deze niet met zorg en aandacht inrichten? Als je dat doet, wordt die plek een ruimte die mensen motiveert en inspireert, een ruimte waar je met aandacht en plezier je werk kunt doen. Bovendien blijkt op zo'n werkplek de productiviteit en de tevredenheid van de medewerkers toe te nemen.'

INRICHTINGSTRAJECT —

'Wat wil je met een ruimte uitdrukken? Hoe kan die ruimte de waarden en kwaliteiten uitstralen die passen bij de organisatie en de mensen die er werken? Wij besteden daar bij het inrichten of herinrichten van een werkplek veel aandacht aan. Bij een inrichtingstraject organiseren we workshops waarbij zoveel mogelijk mensen uit de organisatie reflecteren op vragen als: hoe werken wij graag en wat is daarvoor nodig? Wat willen we uitstralen naar onze klanten? Welke sfeer, welke materialen passen daar het beste bij? We staan daar gezamenlijk bij stil en vervolgens vertaalt 3D-advies de antwoorden naar de inrichting.'

ZORGZAME RUIMTE —

'We zijn op dit moment bezig met de inrichting van mobiele units waarin mammografisch onderzoek wordt gedaan. De laboranten, die daarin werken, vonden respect, zorgzaamheid en vertrouwen belangrijk. Bovendien moet het een plek worden waarin de onderzochte vrouwen zich op hun gemak voelen. Veel vrouwen voelen zich angstig en kwetsbaar als ze röntgenfoto's van hun borsten laten maken. Als het onderzoek dan ook nog wordt uitgevoerd in een onaangename ruimte, worden die gevoelens alleen maar versterkt. Dat is niet prettig voor de vrouw die wordt onderzocht, maar ook niet voor de laborant die de foto's maakt. Wij creëren een omgeving waarin vrouwen zich welkom kunnen voelen.'

ADEMENDE RUIMTE —

'Belangrijk daarbij is de kleur. Een omgeving kleur geven vraagt durf. Het gaat ons er om hartelijke ruimtes in te richten. Ruimtes die rust, evenwicht en harmonie uitstralen, maar ook kracht, richting en authenticiteit. Dat is ook wat je kunt tegenkomen in je innerlijke ruimte als je mediteert. •

www.3d-advies.nl

Marieke Davidse is freelance medewerkster van *Vorm&Leegte.*


PAULA KOLTHOF

AFSTAND EN NABIJHEID

Een stenen beeldje van Boeddha staat bij haar in de vensterbank. Hij straalt rust uit, vindt Ellen Baarspul, psychiatrisch verpleegkundige en moeder van de achtjarige Mei Jin en de vijfjarige Loulou. Boeddha is in gezelschap van een tweede beeld op het dressoir: Maria met het kind op de arm. 'Zo mooi, die zachte blik en de manier waarop ze het kind vasthoudt. Die twee helpen me.'

STEUNTJE —

'Ik heb ontzettend leuk werk. Na vijftien jaar in de kliniek, werk ik nu een jaar in de dagbehandeling. De patiënten zijn klaar in de kliniek of komen van thuis. De dagbehandeling biedt ze de broodnodige structuur overdag. De bedoeling is dat de patiënten zelf weer het heft in handen nemen, zichzelf weer vinden en voelen. Ik ben hun steuntje in de rug en zo gauw ze op eigen benen staan, laat ik ze langzaam los.'

ZORGEN —

'Soms ben ik de hand op hun schouder, alhoewel ik destijds opgeleid ben met "altijd een armlengte afstand bewaren". Daar heb ik in de loop der jaren de nuance in gevonden, de patiënt heeft er niets aan als ik teveel betrokken raak. Toch raken sommige patiënten me. Als het heel slecht met ze gaat en niet opknappen. Of als ik zie dat ze zodanig ontregeld raken dat ze weer opgenomen moeten worden. Dat maakt mijn werk boeiend maar soms ook stressvol. Ik maak me dan oprecht zorgen over ze.'

MAMA! —

'Wat ik in mijn werk over het algemeen wel doe – de juiste emotionele afstand bewaren – wil ik thuis niet. Ik houd van mijn dochters, ze zijn een onderdeel van mij en met hen wil ik die emotionele binding wel. Soms doen ze voor mijn gevoel teveel een beroep op me, wil ik gewoon rust en lekker een boek lezen. Een paar jaar geleden vond ik het moeder-zijn erg zwaar. Ik had verwacht een lievere moeder te zijn, ik viel mezelf tegen. Mindfulness en zen hebben me weer op de rails geholpen.'

TOESTEMMING —

'Op mijn werk heb ik het er niet over dat ik mediteer. De psychiatrie is best stoer en sommige collega's denken dat meditatie soft en zweverig is. Het stilstaan bij jezelf en niet veroordelend over jezelf en anderen zijn, zou ik graag integreren in mijn werk. In januari krijg ik die kans! Ik heb van mijn leidinggevende toestemming gekregen om de cursus *Mindfulness voor trainers* te doen. Hiermee mag ik aan de slag met mijn collega's en de patiënten. Geweldig. Ik kan een belangrijk deel van mijzelf ook in mijn werk laten zien.' •


ELLEN BAARSPUL

STIL IN ACTIE

'Ik doe de dingen met hart en ziel', vertelt Arthakusalin, boeddhist uit het Belgische Gent. Maar er zijn meerdere vlakken die zijn aandacht vragen: zijn werk met gehandicapte jongeren, zijn vaderrol en de sangha.
'Nee-zeggen heb ik moeten leren. Het reddersyndroom is mij niet onbekend.'

GEHECHT —

'Ik draag in mijn werk de zorg voor licht tot matig gehandicapte jongeren, tussen de twaalf en twintig jaar. Omdat zij in hun jeugd vaak gekwetst zijn, is het van belang dat zij op mij terug kunnen vallen, dat ik een betrouwbare factor in hun leven ben. Ondanks dat zij soms ongebreidelde woede-uitbarstingen hebben, blijf ik hen accepteren zoals zij zijn. Althans dat is mijn betrachting, ook ik word wel eens boos.'

'Toen ik pas met de gehandicapte jongeren werkte, was ik er te emotioneel bij betrokken. Ik zocht naar een professionele manier om met ze mee te leven. Ik denk dat ik dat evenwicht nu gevonden heb. Met mijn drie kinderen, Emiel, Galya en Angharad, ligt dat anders. Bij hen ervaar ik een emotionele gehechtheid. Als zij een opmerking maken, in de context van hun puber zijn, snijdt mij dat soms dwars door het hart.'

'De manier waarop ik mijn rol als ouder en mijn rol in mijn werk ervaar is in ontwikkeling. Ik oefen om 'mijn' kinderen niet exclusief meer als 'mijn' kinderen te zien en 'andere' kinderen' niet meer exclusief als 'andere' kinderen, maar gewoon als kinderen en adolescenten die door mij bijgestaan worden op de weg naar meer zichzelf worden, naar meer mens worden.'

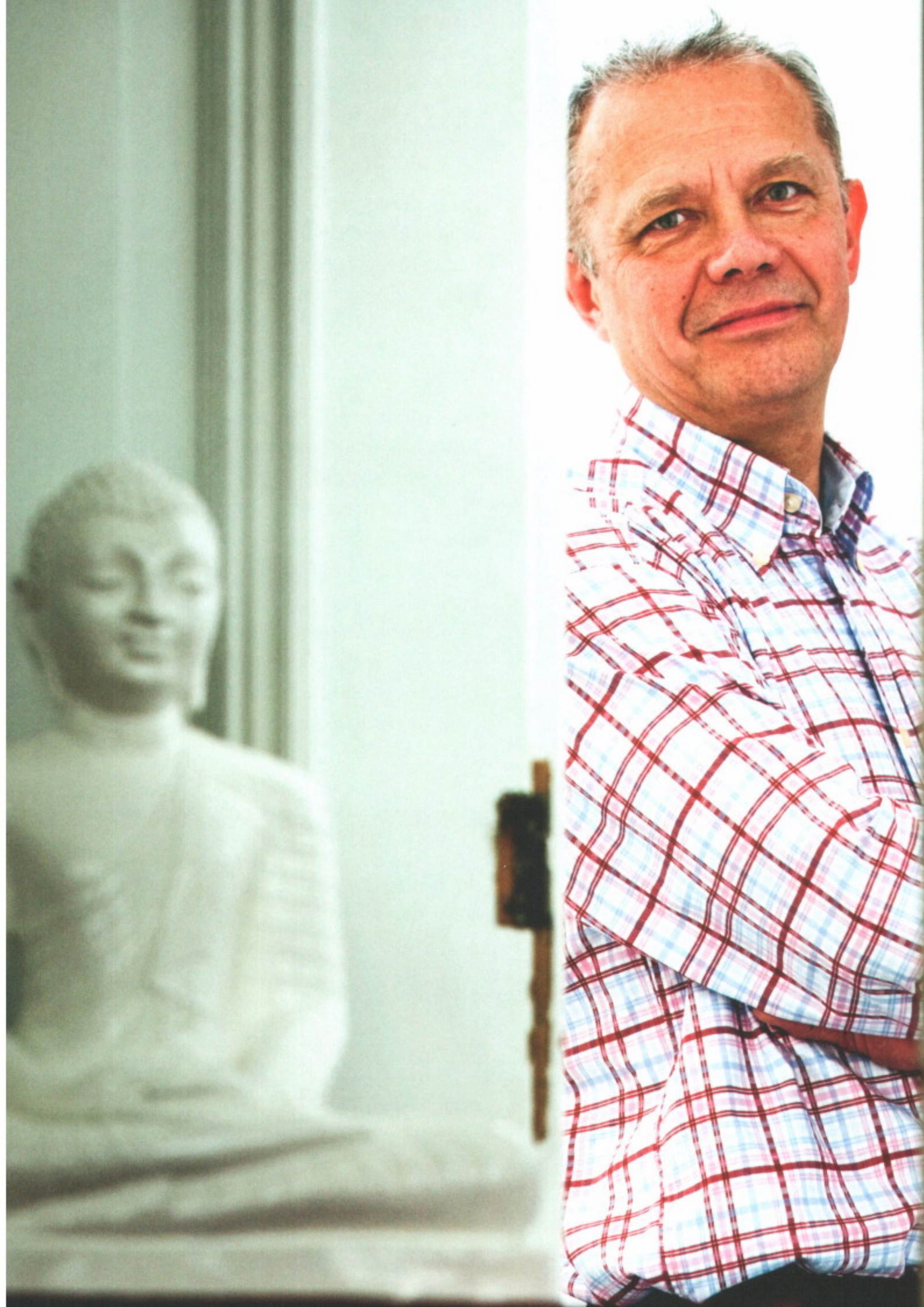
BOEDDHISTEN ORDE —

'Mijn werk in het centrum van de Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde valt ook onder de noemer zorg. Ik help mensen op weg om zichzelf te worden, zichzelf te vinden. Wat ik steeds meer ervaar is dat ik eerst en vooral voor mezelf moet zorgen.
Als ik geen tijd voor mezelf neem, kan ik er ook niet zijn voor anderen. Daarom neemt meditatie een centrale, fundamentele plek in mijn leven in.'

STIL —

'Er zullen altijd mensen zijn die een beroep op mij doen. Ik weet nu dat ik daar niet altijd op in hoef te springen. Toch is dat gegeven niet genoeg. Het gaat mij ook om een geesteshouding, waarmee ik – ondanks dat het leven druk en jachtig is – midden in het leven kan staan. Ik oefen mij namelijk in de harmonisering van twee begrippen, die tegenstrijdig lijken: verstilling en actie. Ik denk dat het daar uiteindelijk over gaat.' •


ARTHAKUSALIN



Arts en patiënt hebben **een gedeelde verantwoordelijkheid**

De Antwerpse huisarts en hoogleraar huisartsengeneeskunde aan de Universiteit van Antwerpen, Dirk Avonts, loopt in het wetenschappelijk onderzoek tegen grenzen aan. Het boeddhisme biedt hem een tegenwicht. Daarin vindt hij de eenvoud en de rust, stelt daar geen vragen bij. Deel 14 in een serie over juist levensonderhoud, één van de aspecten van het achtvoudige pad.

Joop Hoek | Fotografie: Diego Franssens

'Behalve arts ben ik ook wetenschappelijk onderzoeker. Die twee zijn zeer aanvullend. Geneeskunde is al complex genoeg, maar in het wetenschappelijk onderzoek raak ik aan de grenzen van onze huidige kennis. Wetenschap bedrijven vereist een vechtersmentaliteit, het gaat nooit over rozen. Hypotheses worden onderuit gehaald als er geen bewijs voor wordt geleverd, dat kan frustrerend zijn. Sommige collega's haken daardoor finaal af. Het enige dat we weten, is dat we het nooit zeker zullen weten. Dat is een spanningsveld. De boeddhistische houding is: kan dit ogenschijnlijk negatieve resultaat bijdragen om dichter bij de waarheid te komen? Wat is de waarde van deze mislukking? De kern van het boeddhisme, om dingen grondig te onderzoeken, sluit hierbij zeer nauw aan. Zij daagt je voortdurend uit om anders tegen zaken aan te kijken.'

PARADOXAAL —

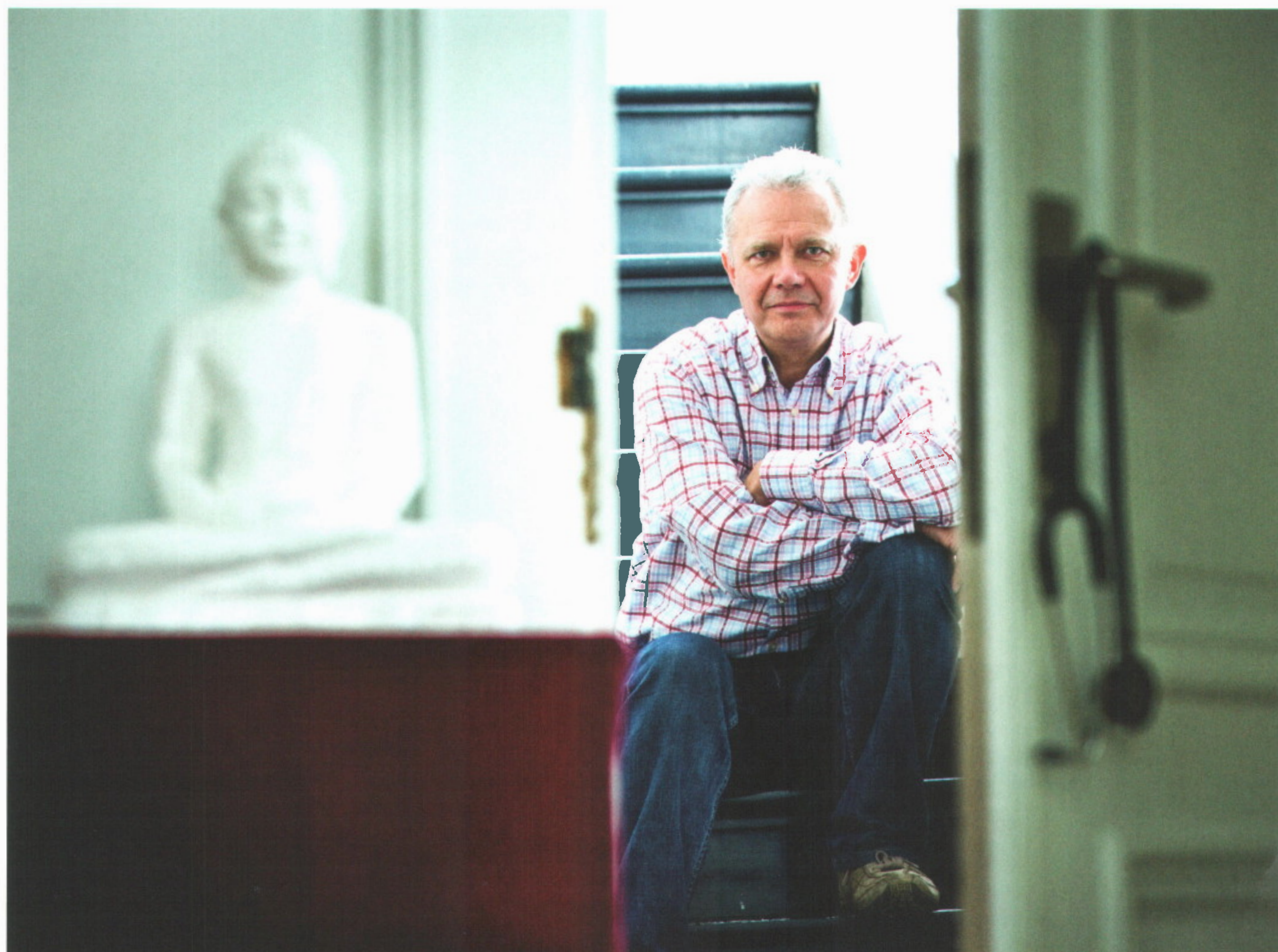
'In mijn vak krijg ik te maken met teleurstellingen, en andermans onzekerheid. In het boeddhisme vind ik geen antwoorden, maar een manier om hiermee om te gaan. De eenvoud gewoon aanwezig te laten zijn, het perspectief dat daarin gegeven wordt, daar komt het voor mij op aan. Niets meer dan dat. Zo gauw het naar religie neigt en er chakra's, wedergeboorte en dat soort zaken aan te pas komen, haak ik af. Ik vind het niet belangrijk of dit het laatste moment van dit leven is of het eerste van mijn volgende. Voor mij is het uitgangspunt; blijf bij wat je gewaarwordt, bij wat je ziet en voelt en ga niet verder dan dat. Vandaar dat ik het theravadaboeddhisme beoefen, ik blijf graag bij de essentie, de eenvoud, het simpele. Een van de eerste keren dat ik in het boeddhistische centrum Ehpassiko in Antwerpen kwam, vroeg ik aan leraar Paul van Hooydonck: "Wat is dat eigenlijk, boeddhistische meditatie?" Hij antwoordde: "Dat is de training van de geest, kijken wat er gebeurt." "En waarvoor?", vroeg ik ▸

'In mijn vak krijg ik te maken met teleurstellingen, en andermans onzekerheid. In het boeddhisme vind ik geen antwoorden, maar een manier om hiermee om te gaan.'

hem. "Dat weet ik niet," zei hij, "dat vul je zelf in." Dat is voor mij de essentie. Zien wat er gebeurt, hoe het voelt en meer niet. Daarin is geen plaats voor hiërarchieën of opstijgende energieniveaus. Voor mij telt het hier en nu, dat wil zeggen: elk moment ten volle in het moment zijn. Dat is moeilijk. Als je erg geconcentreerd met dat moment bezig bent, is die aanwezigheid in het moment er niet ten volle. Want je laat het niet los. Dat doe je pas door er niet mee bezig te zijn. Heel paradoxaal.'

VIJF PROCENT —

'Dat we veel zaken niet kunnen beïnvloeden in ons leven lijkt in de geneeskunde niet waar te zijn. Maar uiteindelijk maken we als artsen de tijd tussen geboorte – wanneer de aftakeling begint – en het sterven, alleen maar zo comfortabel mogelijk. We kunnen de kwaliteit van het leven verbeteren en mensen door cruciale momenten halen, zoals de natuur ook doet. Op het gebied van pijnbestrijding kunnen we veel. Maar kanker kunnen we niet voorkomen en een infarct ook niet. Wel vertragen en uitstellen. Het enige waar de geneeskunde heel veel succes in heeft, is het vaccineren. Het ultieme voorbeeld is dat de pokken verdwenen zijn. Verder kunnen we weinig betekenen. Onze kennis is niks. Als het boeddhisme stelt dat alles lijden is, dan betekent dat, dat we niets weten. Als ik het lijf van een patiënt onderzoek, ben ik eigenlijk met een black box bezig. Haal de gegevens er maar eens uit. Van veel dingen weten we maar een beetje, al lijkt het vaak anders. Medische studenten schatten, als ik ze dat vraag, dat de medische wereld vijfennegentig procent van alle infecties kent, terwijl dat maar vijf is. Dat neigt naar hoogmoed, ze overschatten de medische wetenschap. Bij patiënten merk ik dat ze het contact met hun lichaam kwijt zijn. De wetmatigheid dat je aftakelt, dat ze niet meer beseffen dat het op een bepaald moment gedaan is. We verdringen dat we oud worden, dat we eens zullen sterven.'



COACH —

'Ik ben dertig jaar geleden huisarts geworden omdat ik graag coach en mensen wil helpen. En ook vanwege het persoonlijke contact. Ik heb de gave om problemen rustig te bevragen en te analyseren en raak nooit in paniek. Oké, waar beginnen we mee? Orde op zaken stellen. Artsen zijn doeners. In het begin van mijn praktijk dacht ik zelf patiënten te moeten helpen. Nu help ik de mensen zichzelf te zijn door hun klacht of probleem met hen te analyseren en het daarna terug te geven. Arts en patiënt hebben een gedeelde verantwoordelijkheid, ik heb niet graag dat ze zich afhankelijk van mij opstellen. Ik ben een soort coach, een trainer, maak zaken voor patiënten helderder, zonder dat ze direct mijn rol daarin bemerken. Die gesprekken, dat contact, boeien mij enorm. Maar als de patiënt na afloop van het consult vraagt: "Dokter, wat moet ik nu doen?", dan besef ik dat het gesprek niet goed verlopen is. Het probleem wordt weer bij mij gelegd en we zitten in een fuik die steeds nauwer wordt. Dat is een onvruchtbare arts-patiënt relatie.'

'Aan het eind van de dag gooi ik alle briefjes met complimenten en kritiek weg. Zodat ik de volgende dag weer met een schone lei kan beginnen.'

ANDERS KIJKEN NAAR ONGEMAK —

'Ik functioneer niet anders dan andere huisartsen. Mensen komen bij mij omdat ze iets meemaken wat ongewenst is. Ze willen van de pijn, de hoest af. Of van kanker genezen. Ik behandel ze op reguliere wijze. Waarin mijn behandeling wel afwijkt, is dat ik ze uitnodig eens stil te staan bij de momenten dat ze zich ziek voelen of medicijnen slikken. Beleef die tien seconden per dag bewust in plaats van steeds te tobben of de medicijnen wel zijn ingenomen. En laat dat moment ook weer los, laat het passeren. Je kunt astma hebben, maar ben je dan een astmapatiënt? Of ben je dat op het moment dat je je inhalator gebruikt? Zo kan ik patiënten leren anders tegen hun ongemak aan te kijken, zodat ze daar beter mee om kunnen gaan. Een probleem is, dat net díe mensen naar een arts gaan die dat moeilijk lukt. Een flink deel is bovenmatig angstig. Niet omdat er al iets gebeurd is, zoals bij een posttraumatisch stress-syndroom, maar omdat ze iets interpreteren als een voorbode van wat komen gaat. Ze kunnen die signalen ook op een andere wijze vertalen, maar dat lukt niet omdat dat ene overheerst. Als mensen zo in hun angst vastzitten en mijn uitleg gaan gebruiken om hun vooringenomenheid te versterken, heb ik daar weinig grip op. In ernstige gevallen helpt een training aandachtgerichte cognitieve therapie. Waarin mensen die het moeilijk hebben getraind worden om daar op een andere manier mee om te gaan. Zoals iemand na een hartinfarct getraind wordt om de conditie van zijn hart op te vijzelen om weer te kunnen joggen, te fietsen, naar zijn werk te gaan. In mindfulness raken mensen doordrongen van het feit dat gedachten komen en gaan. Dat ze zaken los kunnen laten.'

FIERHEID —

'In meditatie kun je het bijna niet fout doen, ook al word je tachtig keer afgeleid. Als mensen doorhebben dat het geen competitie is, gaan ze daar gemoedelijker mee om. Het gaat om de intentie, ik heb mijn best gedaan. Het kan niet elke dag even goed zijn. Een dergelijke ervaring, totaal buiten mijn beroepsleven, heeft invloed op mijn functioneren. Het vertrouwen: het was oké vandaag. Vroeger was ik ontvankelijker voor negatieve kritiek van mijn patiënten. Dan putte ik me uit in excuses als ik een patiënt kort had gehouden. Nu denk ik: het is zijn beleving, ik had daar een reden voor. Spijtig, maar het is niet anders.
Het boeddhisme geeft mij een bepaalde fierheid. Aan het eind van de dag gooi ik alle briefjes met complimenten en kritiek weg. Zodat ik de volgende dag weer met een schone lei kan beginnen. Dat is gelijkmoedigheid, laat maar komen. Even intens beleven en dan weer doorgaan.' •

www.meditatie-antwerpen.be

Joop Hoek is journalist en medewerker van *Vorm&Leegte*



FOTO: KHONJI

Hospice de liefde: stervenden helpen bij het leren **loslaten**

Nu marktwerking ook actief is in de zorg, klinkt een steeds sterker wordende roep om spiritualiteit. Hospice de liefde voldoet aan die roep. Boeddhistische spiritualiteit voegt hier waarde toe aan de begeleiding van stervende mensen. Een gesprek met initiatiefnemer Ernst Kleisterlee over 'zijn' hospice in wording.

Angeline van Doveren-Kersten

Op de intensive care van een ziekenhuis stond Ernst Kleisterlee zijn broer bij in diens sterfproces. Daar werd hem duidelijk dat het zo niet moest met de zorg voor stervenden. 'Het was de hel. Niet dat artsen en verpleegkundigen hun best niet deden. Maar in de dagen dat ik mijn broer begeleidde, kreeg ik alle tijd om diens omgeving eens goed in me op te nemen: de ijzeren bedrand, het systeemplafond, een pomp die je aldoor hoorde, mensen die door mondkapjes onherkenbaar waren, zakelijke verlichting, de arts die mijn broer probeerde duidelijk te maken dat het afgelopen was... Mensen worden soms boos als ze me zo horen praten. Maar het is geen verwijt, iedereen deed zijn best. Alleen was er een soort collectief onvermogen, met lijden als gevolg. Na de begrafenis dacht ik: zo wil ik niet sterven en ik wil ook niet dat iemand anders zo moet sterven.' Het legde de kiem voor hospice de liefde.

FASE DRIE —

Ernst Kleisterlee ziet drie fases in een mensenleven: 'Tot je twintigste gaat het erom groot te worden en je talenten te ontwikkelen. Tussen twintig en veertig ga je je settelen en lever je een maximale bijdrage aan de maatschappij. Daarna ga je je oriënteren op goed doodgaan en hoe je anderen van jouw kennis kunt laten profiteren. Natuurlijk is deze verdeling globaal, maar ik denk wel dat dit het principe is. Zelf ben ik nu toe aan de derde fase.' Het overlijden van zijn broer en de ervaringen in het ziekenhuis bleken scharniermomenten in zijn ontwikkeling. Hij stopte met zijn werk als leidinggevende bij de overheid, en sloeg een nieuwe weg in. 'Ik heb nu mijn leven aan hospice de liefde verbonden.' ▸

AANPAKMENTALITEIT —

'Ik wist maar weinig over sterven, en ben er pas na het overlijden van mijn broer over gaan lezen. Daarna ben ik in een hospice in Dordrecht gaan werken en verpleegkunde gaan studeren. Alhoewel Dordrecht al een hele stap voorwaarts was in vergelijking met een ziekenhuis – het was er kleinschaliger en mensvriendelijker – was het nog niet wat ik zocht. Er heerste toch een soort aanpakmentaliteit. Sommige vrijwilligers werden angstig door de doodsangst van stervenden en gingen reageren van: "Komaan, we zullen er eens het beste van maken." Het vraagt ervaring en training om met die angst om te kunnen gaan. Tijdens mijn tijd in het hospice bedacht ik dat ik mezelf en anderen zoveel meer gunde op fysiek, sociaal en spiritueel vlak. Hoe ik dat voor ogen heb? Loslaten staat centraal in het sterfproces. En dat kun je leren, liefst in een gepaste omgeving. Als hospice moet je dat maximaal faciliteren. Je moet er helemaal op ingericht zijn. Ik zie om te beginnen een rustige, groene omgeving voor me. Een hospice kan niet vlak bij een spoorlijn liggen, waar treinen voorbij denderen. Maar niet alleen de ligging is van belang, ook de inrichting. Alles wat je aan vormen en kleuren hebt, zou moeten worden ingezet op het leren loslaten. Vanaf wat de stervende ziet als hij 's ochtends zijn ogen opendoet. In het Tibetaans boeddhisme is veel nagedacht over wat omgevingen en kleurstellingen met je emoties doen. Daar wil ik, samen met vormgevers, mee werken.'

GEEN VASTGOEDBEDRIJF —

Wie een bezoek aan hospice de liefde wil brengen, kan dat vooralsnog alleen via internet doen, want er is nog geen pand. Het hospice is een idee, een groep mensen die zich om dat idee heeft verzameld, een bescheiden kapitaal en een website.
'Het beginnen van zo'n hospice is iets anders dan het opzetten van een vastgoedbedrijf. Als je een hospice van de grond wilt krijgen, moet je daarom geen organisatiemodel gebruiken dat een bron van lijden is. Vandaar dat we in alles vanuit een boeddhistische visie werken. En het is de bedoeling dat die visie een meerwaarde is in dit project.' Grote subsidiegevers hebben belangstelling voor het project, maar Ernst Kleisterlee gaat met geduld te werk. 'Ik kan wel snel een gebouw kopen, en iets neerzetten met een flauw boeddhistisch sausje, maar dan heeft zo'n hospice uiteindelijk niet veel toe te voegen aan wat er al is op dit gebied. Al denkend en pratend is gebleken dat we twee tot drie jaar nodig hebben om onze visie expliciet te maken. Die tijd nemen we er dan ook voor.'

'Loslaten staat centraal in het sterfproces. En dat kun je leren, liefst in een gepaste omgeving.'

DRIESLAG —

Ernst Kleisterlee is verbonden met de Shambhala-traditie, die begon met het denken en het werk van Chögyam Trungpa. 'Deze traditie werkt met de drieslag *visie, pad, en vruchten*.' Het is een handzaam model om je problemen en je vragen te ordenen. Bij het opzetten van het hospice is dat mijn richtsnoer.'

DE VISIE —

'We weten wat we niet willen, maar gelukkig ook wat we wél willen. En met elk gesprek dat we voeren komt dat laatste wat meer op de aarde. Het hospice moet een fysieke plek worden, waar we stervenden helpen bij het leren loslaten. Een plek ook, waar mensen elkaar kunnen ontmoeten, en waar kruisbestuiving plaatsvindt. We willen er zijn voor

Leen van der Meij van het B.U.N. Platform Boeddhisme & Sterven denkt regelmatig mee met de mensen van hospice de liefde. 'We hebben een soort los-vastverhouding. Momenteel ben ik betrokken bij het denken over een verpleegkundig zorgconcept voor het hospice.'
Ook het Platform Boeddhisme & Sterven biedt mensen via internet de mogelijkheid elkaar te ontmoeten rondom stervensbegeleiding. Het begon zo'n negen jaar geleden, toen Leen van der Meij met anderen het boekje *Rondom de dood* schreef, over rituelen en opvattingen rondom sterven. Leen van der Meij: 'Uit dat project kwam een werkgroep voort; waarbij het om uitwisseling ging. Toen het aantal deelnemers na een paar jaar daalde, moesten we ons bezinnen op de toekomst van het platform. Alle dingen zijn veranderlijk, en de site past beter bij deze tijd. We willen met het platform de rijkdom van het boeddhisme beschikbaar stellen aan iedereen: professionals in de zorg, ziekenhuizen, hulpverleners, zowel boeddhisten als niet-boeddhisten. Je kunt vragen stellen via e-mail, maar je ook een afspraak maken met een van onze consulenten. Zij voldoen aan onze kwaliteitseisen, want niet iedereen kan dit werk doen.'

boeddhisten én voor mensen met een andere levensovertuiging. Dat wil ik realiseren met een combinatie van professionals en vrijwilligers die thuis zijn in de verschillende levensbeschouwelijks stromingen. Naast ondersteuning in de vorm van gesprekken wil Ernst ook lichaamsgericht werken, met yoga en reiki. Meditatie en studie op het gebied van onthechten krijgen vanzelfsprekend ook een plaats in het aanbod. Dat laatste wil hij niet alleen aanbieden aan cliënten en hun naasten, maar ook aan degenen die in het hospice werken.

HET PAD —

'Als je serieus verder gaat op het boeddhistische pad', vertelt Ernst, 'moet je leren omgaan met je eigen doodsangst. We hebben vrijwilligers nodig die met die angst hebben leren werken, en van daaruit anderen kunnen helpen. Omgaan met sterven is ook een van de onderwerpen in boeddhistische meditatie en studie. Niet dat het boeddhisme daar overigens alleenrecht op heeft. Ik ken mensen die vanuit een andere achtergrond hetzelfde hebben bereikt als het boeddhisme nastreeft. Ook zij verstaan de kunst om hun eigen angst in de ogen te zien, en stervenden daardoor beter bij te kunnen staan.'

DE VRUCHTEN —

'Een van onze vruchten is de website, opgezet als voorlichtingsmiddel. Binnenkort maken we een zorgportal aan, een plek waar mensen diensten kunnen aanbieden. Eerst online, later wellicht concreet. Mensen kunnen via die portal een begeleidingsrelatie aangaan. Om dat goed op te kunnen zetten, heb je richtlijnen nodig en daar werken we aan. Beetje bij beetje bouwen we het op.' Het online gaan beschouwt Ernst als een waardevolle aanloop naar het fysieke hospice. Maar wat nu als iemand via de site met een concrete vraag om stervensbegeleiding komt? 'Dat heb ik nog maar één keer meegemaakt. Eigenlijk zijn we daar nog niet klaar voor, maar we kunnen wel gebruik maken van ons netwerk, en mensen met elkaar in contact brengen. In dat ene geval hebben we dat ook kunnen doen.'
Aan een tweede vrucht wordt momenteel hard gewerkt. 'Het komend jaar worden we nog beter zichtbaar. We gaan een aantal vrijwilligers trainen om thuis en in bestaande instellingen stervensbegeleiding te verzorgen. Het gaat dan om mensen die een praatpaal kunnen zijn, die houvast kunnen bieden aan de stervenden en de mantelzorgers. Deze mensen beschouw ik als de kern van het latere fysieke hospice.'

BODHISATTVA'S —

'De stichting Vrienden van hospice de liefde heeft al een bestuur, maar er moet ook een bestuur komen dat gaat over ruimtes, bouwen, investeren. Ik ben op zoek naar bestuurders met ervaring in de zorg, die goed kunnen omgaan met ontwikkelingsvragen en met leegte. Ik heb bodhisattva's nodig die in de kracht van hun leven staan. Dat vraagt gericht zoeken. Ik merk daarbij dat ik kritischer geworden ben. Met alleen goede wil en een boeddhistische achtergrond kom je er niet. Er is ook een vermogen tot daadkrachtig optreden nodig.'

FLUIT —

'Dit hospice gaat er gewoon komen. Is het niet in dit leven, dan in een volgend leven. Er is een trend, die zoekt naar kanalen om gerealiseerd te kunnen worden. Mensen dromen erover. Ik ben niet meer dan de fluit waardoor de wind geblazen wordt. Ik verwoord het, dat is mijn kwaliteit, en daaraan ontleen ik een soort brutaliteit om dit verhaal keer op keer te vertellen.'

Angeline van Doveren-Kersten is theologe, religiewetenschapper en musicologe. Ze beoefent zenmeditatie en werkt als geestelijk verzorger in een ziekenhuis. Daarnaast studeert ze filosofie van management en organisatie.

Internet
www.hospicedeliefde.nl
www.boeddhisme-sterven.nl
www.buddhanet.net/hospices
www.buddhisthospice.org.uk

Boeken
Myriam Steemers van Winkoop, *Geloven in leven. Spirituele zorg voor stervenden en hun naasten*, Van Gorcum, Assen, 2003

'Als je serieus verder gaat op het boeddhistische pad, moet je leren omgaan met je eigen doodsangst.'

Thich Nhat Hanh in Nederland



Thich Nhat Hanh zal voorjaar 2009 een **lezing** geven in Den Haag en een **5 daagse retraite** leiden in Arnhem over het thema: ***Leven in Aandacht***

Lezing: woensdag 29 april 2009, 19:00
World Forum Den Haag (voormalig congres-gebouw)
De lezing is in het Engels simultane vertaling is beschikbaar via koptelefoon (€ 8,– extra).
Entreeprijs: € 25,–
Tickets bestellen: maak € 25,– of € 33,– met vertaling/koptelefoon op girorekening 46 98 872 t.n.v. Stichting Leven in Aandacht inz. Dharma, Alkmaar. **Geef duidelijk het adres op waar de ticket(s) naar toe gestuurd moeten worden.**

Retraite: vrijdag 1 t/m dinsdag 5 mei 2009
Congrescentrum Papendal (bij Arnhem).
Hotelaccomodatie Papendal en West End of kamperen op het terrein. Prijs (afhankelijk van de accommodatie): € 350,– t/m € 495,–
Meer informatie: www.aandacht.net, mail: tnh2009@aandacht.net, telefoon: 0575-52 67 22 of 0575-53 08 43



Affiniteit met boeddhisme? Profiteer van de voordelen van een collectieve verzekering!

Zilveren Kruis Achmea heeft samen met de Boeddhistische Unie Nederland (BUN) afspraken gemaakt over een collectieve verzekering. Mensen met affiniteit voor het boeddhisme kunnen via de BUN hiervan profiteren.

De voordelen op een rij:

- Aantrekkelijke korting van 7,5% op de basispremie en 10% op de aanvullende verzekeringen
- U betaalt geen verplicht eigen risico voor een aantal veelvoorkomende ziekenhuis behandelingen
- Achmea hanteert geen voorkeursbeleid voor geneesmiddelen
- Bij afsluiting van een Beter Af Plus Polis (aanvullende verzekering) krijgt u gratis het Beter Af Extra Pakket met extra vergoedingen voor alternatieve geneesmiddelen/geneeswijzen
- 10% korting op het magazine *Vorm&Leegte*
- Korting op Leefstijltraining: trainingen en coaching op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, vitaliteit en zingeving (voor meer informatie: www.werkenaanbalans.nl)
- Bent u ouder dan 18 jaar en sluit u vóór 31 december 2008 de Beter Af Polis mét Beter Af Plus Polis (aanvullende verzekering) af, dan krijgt u een jaar lang 25% extra korting op uw Beter Af Plus Polis

U kunt informatie opvragen via **www.boeddhisme.nl**

Speciale aanbieding:

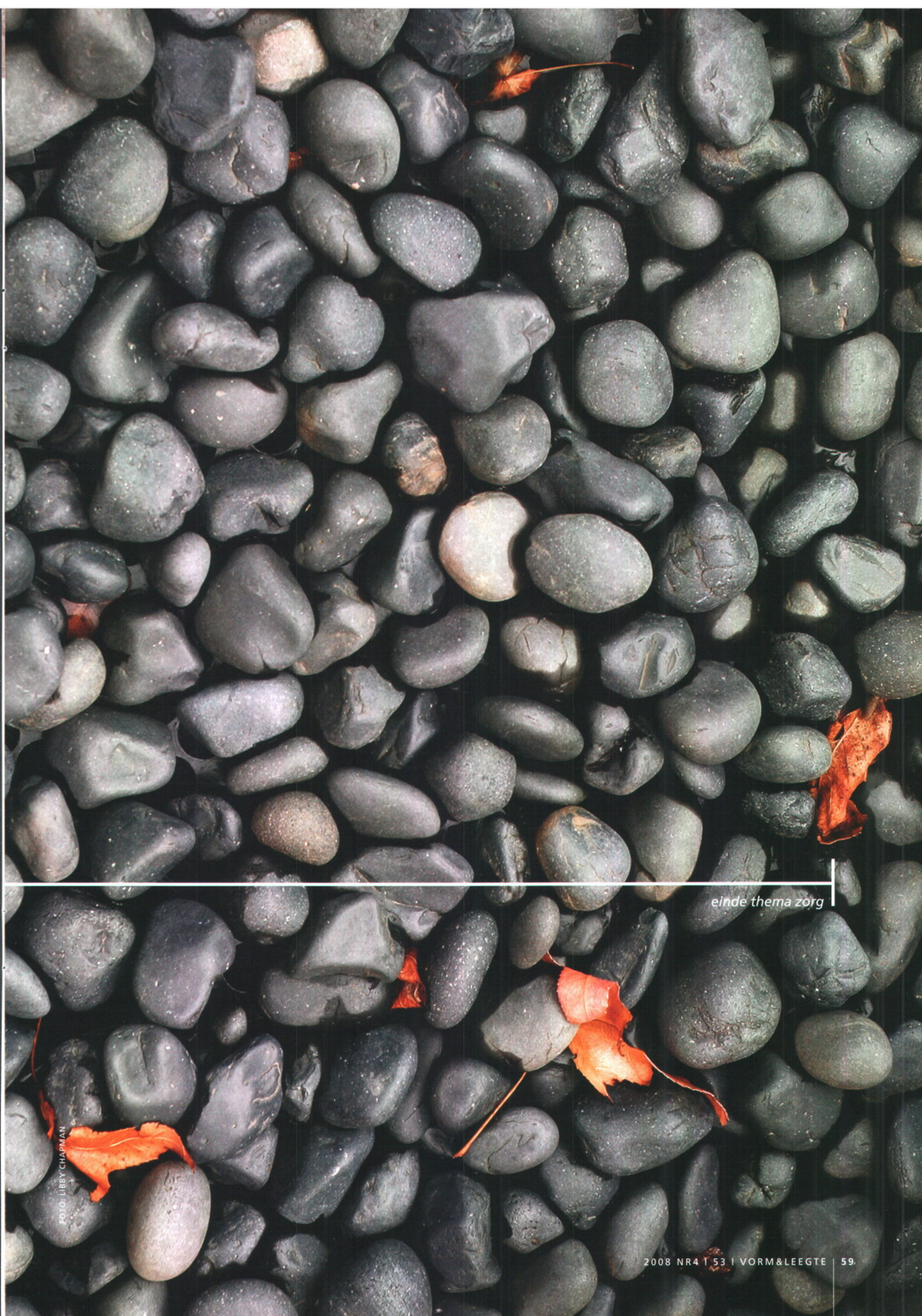


BUN collectief verzekerden kunnen tot 15 maart 2009 met speciale korting het recent verschenen boek (+CD) *Helende Tibetaanse klanken* bestellen. Maak hiervoor gebruik van de meegehechte bestelkaart voor lezersaanbiedingen.

Normale prijs: **€16,95**
Voor BUN verzekerden: **€14,50**

Korting: €2,45


Zilveren Kruis | achmea


einde thema zorg
FOTO: LIBBY CHAPMAN

Zen en yoga op de werkvloer

Werknemers die regelmatig mediteren, hebben minder problemen met stress en daar zijn zowel werknemers als werkgevers bij gebaat. Daarom moet meditatie worden opgenomen in cao's, pleiten vakbonden Abvakabo FNV en CNV Publieke Zaak. Werkgevers zouden openstaan voor deze suggestie. De bonden zijn een zes maanden durend onderzoek onder honderd werknemers gestart dat in oktober eindigt. Met de uitkomsten van de studie willen de vakbonden in de cao-onderhandelingen aantonen dat niet alleen werknemers, maar ook werkgevers baat hebben bij 'mentale fitness' op de werkvloer.
De mogelijkheid die de bonden werknemers willen bieden, behelst twintig minuten meditatie per dag tijdens werkuren. Bestuurder Lizelotte Smits van CNV Publieke Zaak: 'De deelnemers krijgen elke training een lezing, volgen een zenmeditatie en eindigen met het gezamenlijk drinken van een kopje thee. Door deze bijeenkomsten herkennen ze stress eerder en doordat ze minder oordelen, reageren ze er ook makkelijker op. De kosten, die als arbeidsvoorwaarde voor rekening moeten komen van de werkgever, worden geraamd op zesduizend euro per drie maanden voor maximaal vijftien werknemers', aldus Smits. Bij doorrekening komt dat neer op ongeveer 150 euro per maand per medewerker.
Ook werkgevers staan open voor de suggestie van mediteren onder werktijd, volgens cao-onderhandelaar Herman Waagmeester van werkgeversorganisatie MOgroep, samen met de bonden opdrachtgever van het onderzoek. 'Meditatie verhoogt de arbeidsproductiviteit van werknemers en verlaagt het ziekteverzuim. Eén van de deelnemers vertelde mij: "Ik heb nog steeds problemen met mijn manager, maar ik heb er geen last meer van."' •

Bron: www.hrpraktijk.nl. NB zie *Werken met waarden*, elders in dit nummer.

Archeologische vondsten in India en Afghanistan

In de Indiase deelstaat Gujarat is in de plaats Vadnagar een boeddhistische tempel teruggevonden die 1900 jaar oud is. De tempel bood onderdak aan twaalf monniken en is waarschijnlijk zo'n driehonderd jaar in gebruik geweest.
Ook in de Afghaanse provincie Banyan hebben archeologen recent een belangrijke vondst gedaan. Zij ontdekten er het beeld van een slapende Boeddha. Het is negentien meter lang en bevindt zich niet ver van de plaats waar in 2001 het toenmalige talibanbewind twee andere Boeddhabeelden heeft laten vernietigen. De archeologen waren op zoek naar een nog veel groter beeld van een liggende Boeddha. Eeuwen geleden berichtten Chinese pelgrims over een dergelijk kunstwerk. Boeddhistische monniken hadden zich in de derde eeuw in Banyan gevestigd. Op den duur werd het gebied echter islamitisch. Toch bleven de Boeddhabeelden in Banyan belangrijke culturele symbolen van de provincie. •

Bron: www.buddhistchannel.tv

Brabantse cateraar op internationaal boeddhistisch festival

Deelnemers aan het jaarlijks festival van de boeddhistische New Kadampa Tradition kregen dit jaar maaltijden geserveerd die waren bereid door de Brabantse cateraar Fair Food Company. Dit bedrijf is gespecialiseerd in vegetarische catering waarbij enkel gebruik wordt gemaakt van verse, biologische en fair trade-producten.
Het festival ging door in Disneyland Parijs. Er moesten 42.000 maaltijden worden klaargemaakt. De keukenbrigade van Euro Disney en andere grote cateraars durfden de speciefeke keukeneisen niet aan waarop de hulp van deze Galderse cateraar werd ingeroepen. •

Info: www.fairfoodcompany.nl

Jonge Europese boeddhisten vieren samen Oud en Nieuw

Voor de tweede keer in de geschiedenis komen jonge boeddhisten – uit heel Europa en van alle boeddhistische tradities – aan het eind van het jaar naar Duitsland voor het *Buddhist Youth Festival 2008*. Vorig jaar namen bijna zeventig jongeren uit veertien verschillende landen deel aan een geslaagd en erg vrolijk evenement.
De bijeenkomst richt zich op de vraag wat het betekent om een jonge boeddhist te zijn in de hectische tijd waarin we leven. Ook *social action* (de wereld helpen) en *dharma kunst* (contemplatieve kunst; dans, muziek, ikebana etc) krijgen veel aandacht. Andere activiteiten zijn dagelijkse zitmeditatie, yoga en een groot Oud en Nieuw-feest. Natuurlijk is er ook voldoende tijd voor ontspanning en om elkaar te leren kennen.
Het festival vindt plaats van 27 December t/m 1 Januari, in het oude, pittoreske kasteelhotel Schloss Heinsheim (nabij Heidelberg) en is bedoeld voor mensen tussen de 16-30 jaar oud. Het *Buddhist Youth Festival* wordt georganiseerd door Shambhala. •

Meer informatie zie www.shambhala.org. Voor meer informatie over het programma en voor registratie zie www.youth.shambhala.info.

Tempel van bierflesjes

Thaise monniken uit de provincie Sisaket hebben een tempel gebouwd waarbij ze enkel bierflesjes hebben gebruikt. De flesjes, een miljoen in totaal, waren afkomstig uit afvalbakken en vuilnisbelten en werden als bouwmateriaal gebruikt om het milieu niet te belasten. Naast de flesjes (groene Heineken en bruine Chang flesjes) werden voor de muurversieringen ook de kroonkurken gebruikt. •







FOTO'S: CHAIWAT SUBPRASOM / REUTERS

Meer foto's van de tempel zijn te zien op: http://waslijn.com/boeddhistische-tempel-van-bierflesjes

Boeddha in de stad







STILLS UIT DE FILM

Zenboeddhist en filmer Konrad Maquestieau is de maker van *Boeddha in de stad*, een documentaire over boeddhisten die hun weg moeten zien te vinden in de moderne, volle en gewelddadige stad. Op **11 januari 2009** zal de film tijdens de ***Korean Family Day*** te zien zijn in het **Paleis van de Schone Kunsten in Brussel (BOZAR)**.
Maquestieau meldt op zijn website dat hij zijn filmproject begon vanuit nieuwsgierigheid. Hij stelde zich een groot aantal vragen over boeddhistische monniken: 'Het begon met nieuwsgierigheid. Hoe leefden ze? Wie waren ze? Wat deden ze? Hoe brachten ze hun tijd door in de grote stad, tussen de wolken lawaai en uitstoot? Droegen ze allemaal saffraangele gewaden onder hun kaalgeschoren hoofden, ook zij die hier geboren waren? Of waren er ook in burger? En vanwaar die glimlach? Was die echt eeuwig? En waarom die sympathieke vooringenomenheid van het publiek? Wat hadden ze, dat wij niet hebben? Of hadden ze niéts bijzonders?'
Na een aantal gesprekken met boeddhisten namen Maquestieau's vragen alleen maar toe, waardoor hij uiteindelijk op het idee kwam om een film te maken over de wisselwerking tussen boeddhisme en de geglobaliseerde grote stad. Zo ging hij met camera en microfoon op onderzoek uit. Maquestieau sprak met allerlei boeddhisten: met monnik en leek, autochtoon en allochtoon, Europeaan en Aziaat, man en vrouw, jong en oud. Op die manier heeft hij een veelkleurig portret van het Belgische boeddhisme gemaakt. •

www. boeddhaindestad.be, www.bozar.be
BOZAR, Brussel: 11 januari om 18 uur, zaal M. Entreeprijs Film: € 7,–
Combiticket: tentoonstelling *Boeddha's glimlach* én film *Boeddha in de stad*, € 10,–

— advertentie —

Erkenning

De overheid erkent de Boeddhistische Unie Nederland (BUN) als 'zendende instantie' voor geestelijke verzorgers. Dit betekent dat de BUN zorg zal dragen voor de kwaliteit en representativiteit van de boeddhistische geestelijke verzorgers.

Al jarenlang werken er boeddhisten als geestelijk verzorger voor justitie en defensie. Zij doen dit vaak op vrijwillige basis en zonder een officiële erkenning. Dat die zo lang op zich heeft laten wachten, komt omdat boeddhisten geen overduidelijk herkenbare organisatie hebben. Ook bestaat er geen academische opleiding voor geestelijk verzorgers van boeddhistische huize. Die zal er op korte termijn ook niet komen, verwacht Varamitra, voorzitter van de BUN, ook al zijn er wel gesprekken gaande met verschillende universiteiten.

Op dit moment zijn er drie boeddhistische geestelijke verzorgers actief in de Nederlandse gevangenissen; binnenkort zullen dat er naar verwachting vijf zijn. Varamitra: 'In de gevangenis zitten nauwelijks of geen boeddhistische delinquenten, maar gevangenen willen wel graag ons soort begeleiding en onderricht in meditatie.'

Bron: Trouw, 18 september 2008



VARAMITRA, VOORZITTER VAN DE BUN

Boeddha's glimlach

Onder de naam *Boeddha's glimlach* is in het Paleis voor de Schone Kunsten in Brussel een overzichtstentoonstelling te zien van zestienhonderd jaar boeddhistische kunst in Korea. In het kader van het Korea Festival worden topstukken uit de Koreaanse boeddhistische kunst getoond. Bij de tentoonstelling, die loopt van 10 november 2008 tot 18 januari 2009, zijn verscheidene Koreaanse kunstschatten voor het eerst in Brussel te zien. Deze stukken komen rechtstreeks uit het National Museum van Seoul en andere nationale musea, en zijn geselecteerd door curator Jan van Alphen.



PENSIVE BODHISATTVA, THREE KINGDOMS PERIOD, EARLY 7TH CENTURY, NATIONAL TREASURE N°83 © NATIONAL MUSEUM OF KOREA, SEOUL

Het boeddhisme neemt al eeuwenlang een belangrijke plaats in de Koreaanse samenleving in. De leer van Boeddha werd in Korea sterk beïnvloed door inheemse religies: zo onderging het invloeden van het sjamanisme. Het Koreaans boeddhisme vormde echter ook een belangrijk bindmiddel met de buren China en Japan.

De belangrijkste dynastieën en koninkrijken in Korea zijn betrokken bij de boeddhistische kunst. Ontelbare kunstschatten en gebruiksvoorwerpen getuigen van de boeddhistische invloed. Vanaf de vijfde eeuw zijn er boeddhistische motieven en beelden bij de vleet. Onder de kunstschatten bevinden zich heel wat 'nationale schatten', waaronder de vergulde bronzen *Maitreya*-figuur uit de vroege zevende eeuw en een selectie van het beste uit de schilderkunst uit de *Koryo*-periode. Naast de historische tentoonstelling komt er een installatie van Nam June Paik (1932-2006), pionier van de videokunst.

Bron: www.bozar.be

(Kop) zorgen

Anne Kleisen

Als het over 'zorgen voor elkaar' gaat, ben ik een prachtig product van onze individuele samenleving. Hoewel ik een zieke vriendin meteen door de telefoon toeroep dat ik graag boodschappen voor haar doe, denk ik er wel bij: 'oh god, waar woont ze ook al weer, toch niet aan de andere kant van de stad hoop ik?' Een beetje voor elkaar zorgen klinkt mij prima in de oren, maar het moet mijn plannen niet te veel in de war schoppen.
Ondanks mijn individualistische neigingen vind ik het wel erg dat mensen vereenzamen, dat bepaalde groepen ontsporen of niet kunnen meekomen in de samenleving. Als ik wil kan ik op elke straathoek donateur worden voor een goed doel. Geld geven is alleen zo onpersoonlijk dat ik me er bijna slechter van ga voelen. Echt zorgen is in mijn ogen actief. Dat doe je met heel je gevoel en ik heb niet zo'n emotionele band met mijn bankrekening.
Zorgen betekent voor mij dat je jezelf en je voorkeuren even opzij zet en kijkt naar wat een ander echt nodig heeft. Met een wijze en niet-gehechte blik bekijk je de situatie en handel je op basis van die bevindingen. Vroeger dacht ik dat ik naar Afrika moest om hongerige weesjes te voeden, dat getuigde pas echt van zorg voor de wereld. Tegenwoordig zoek ik het dichter bij huis. Ik heb me opgegeven als coach voor een jongere uit een achterstandsgezin. Nou maar hopen dat hij of zij niet te ver bij me vandaan woont.

Hoe zorg jij voor jezelf en anderen?

WWW.BODHITV.NL

BOS RADIO

Vaste uitzendingen:
De Zevende Hemel (Reflecties), zaterdag van 15.00-16.00, uitzending door de BOS. *De Middenweg*, zondag van 22.30-23.00 (Interviews boeddhistische leraren, beoefenaars, kunstenaars)

Karma?

JANUARI 2009 - Iemand vertelde dat ze begreep waarom ze als kind zo gepest werd. Waarschijnlijk had ze in een vorig leven iets minder fraais uitgehaald... Deze opvatting over karma kom je vaker tegen. Daar hoort ook de omgekeerde opvatting bij dat slechte daden onherroepelijk zullen leiden tot vreselijk gevolgen, later of in een volgend leven. Zo zijn er ook mensen die het diep betreuren als er veel vliegen op de voorruit van hun auto zitten, want dat betekent dat die door hun schuld zich te pletter hebben gevlogen. Met als onvermijdelijk gevolg: slecht karma! Anderen vinden dit een veel te simplistische en verkeerde opvatting van karma. Karma is eigenlijk niks meer en niks minder dan het eeuwige proces van verandering: pratiya samutpada, de wet van oorzaak en gevolg. Het idee van karma legt in ieder geval zware nadruk op de intenties. Met welke intentie wordt er iets gedaan? Enkele vooraanstaande Nederlandse boeddhisten worden geïnterviewd over hun visie over karma. Varamitra, Nico Tydeman, Han de Wit, Jotika Hermnsen komen aan het woord, maar ook de 'gewone' beoefenaar wordt aan het woord gelaten. Een uur opvattingen over en ervaringen met een van de centrale leerstukken van het boeddhisme. *Wat is karma eigenlijk?*

FEBRUARI 2009 - Interview met Prof. Jonathan Silk hoogleraar boeddhologie aan de universiteit van Leiden. Jonathan Silk bestudeerde oude boeddhistische teksten en volgde het spoor van een verhaal over incest en moord.

BOS TV

THE POST SECULAR SOCIETY - In deze documentaire gaat Alexander Oei op zoek naar het antwoord op de vraag hoe seculier of spiritueel we nu eigenlijk zijn anno nu.
Aan de hand van een lezing van Jürgen Habermas en interviews met de internationaal vermaarde filosofen Charles Taylor, John Gray en theoloog Karen Armstrong vertelt deze uitzending het verhaal van de geschiedenis van onze westerse samenleving aan de hand van de omgang met religie.

NL 2, 28 december, 12:00 uur

SEVEN YEARS IN SHAOLIN - In de afgelopen 500 jaar zijn er slechts 5 personen van niet-Chinese afkomst geaccepteerd in de kern van de Shaolin Tempel.



Maar één iemand heeft de extreme omstandigheden langer dan 6 maanden volgehouden. De afgelopen 7 jaar heeft Christopher uit Leipzig in het beroemde Shaolin klooster in de Chinese provincie Henan gewoond. Hij liet de makers meelopen in zijn dagelijks bestaan, dat gevuld is met constante training van lichaam en geest, beïnvloed door duizenden jaren van traditie in religie en gevechtskunst.

Binnenkort te zien op NL2

UITZENDDATA
Kijk voor de **uitzenddata** op www.boeddhistischeomroep.nl, klik op televisie of radio of abonneer je via de website op de digitale nieuwsbrief.

ABONNEMENTEN

- ❑ Ik neem een proefnummer (incl. porto) (€4,50, België: €6)
- ❑ Ik neem een eenmalig proefabonnement (4 nummers: €22, België: €26)
- ❑ Ik neem een abonnement (4 nummers: €28, incasso: €26 [bij volledige jrg.], België: €32)
- ❑ Ik **geef** een jaarabonnement **cadeau** (4 nummers: €28, incasso: €26, België: €32)

Mijn gegevens zijn:

VOORLETTER(S) VOORNAAM
TUSSENVOEGSEL ACHTERNAAM
❑ M ❑ V GEBOORTEDATUM
STRAATNAAM HUISNUMMER
POSTCODE WOONPLAATS
TELEFOON E-MAILADRES

Het cadeau-abonnement is bestemd voor:

VOORLETTER(S) VOORNAAM
TUSSENVOEGSEL ACHTERNAAM
❑ M ❑ V GEBOORTEDATUM
STRAATNAAM HUISNUMMER
POSTCODE WOONPLAATS
TELEFOON E-MAILADRES

❑ Ik machtig *Vorm&Leegte* het totale bedrag eenmalig van mijn rekening af te schrijven
BANK- OF GIRONUMMER:

Handtekening:

V&L53



VORM & LEEGTE
BOEDDHISME, MENS, SAMENLEVING





FRANKEREN
NIET NODIG

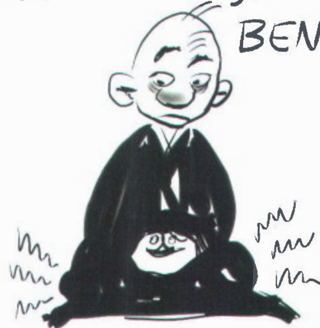
Vorm & Leegte
Antwoordnummer 1854
NL – 1910 WB Uitgeest

IN BALANS

TOM HANNES







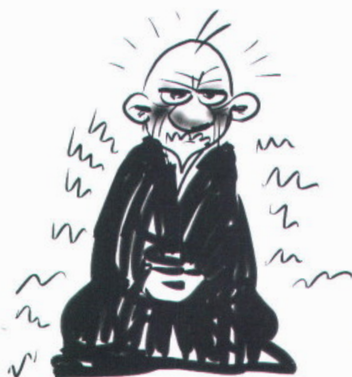












FOTO: MARCELA BARSSE



FILM

Naomi Kawase
THE MOURNING FOREST
Frankrijk, Japan, 2007, 97 min.

In het prachtige decor van Tuschinski opende op 4 oktober in Amsterdam het derde Internationale Boeddhistische Filmfestival Europa met de Japanse film The Mourning Forest van de jonge regisseur Naomi Kawase. Zij wordt wel omschreven als 'de eigenzinnigste regisseur ter wereld'. Een gedurfde keuze om het festival met deze onconventionele film te openen.
The Mourning Forest (Mogari no mori) brengt het rouwproces in beeld van twee hoofdpersonen die zijn getekend door het verlies van een naaste: de dementerende weduwnaar Shigeki (Shigeki Uda) mist zijn vrouw al 33 jaar en zijn jonge begeleidster Machiko (Machiko Ono) verloor onlangs haar kind. Tijdens een uitje stranden de twee met autopech in een sprookjesachtig bos, waar ze twee dagen lang ronddolen. De monumentale natuur is een onverstoorbare getuige van het menselijk lijden.



Het verhaal van The Mourning Forest is niet gemakkelijk te volgen, omdat de poëtische film veel suggereert en maar weinig vertelt. De film maakt vaak gebruik van ellipsen, iets in het verhaal of in het beeld wordt overgeslagen. De toeschouwer moet zelf dan ook gevolgtrekkingen maken uit weinig informatie.



Het effect is een dromerige film die de gemoedstoestand van de oude man en de jonge vrouw volgt. Dat doet Kawase door met een steeds licht bewegende camera dicht op de huid van de personages te zitten.
Kawases ingetogen regie overtuigde de internationale jury van het filmfestival van Cannes, die The Mourning Forest in 2007 de grote juryprijs toekende. Maar de film riep tegengestelde reacties op en ook in Amsterdam haakten sommige kijkers af bij het trage tempo. Boeddhistisch leraar Stephen Batchelor stelde bij de opening van het filmfestival dat film mensen kan sensibiliseren. Het subtiele The Mourning Forest doet dat zeker: de geduldige kijker die ervoor open staat, ziet een mooie film over rouw en schuldgevoel. (AS)

The Mourning Forest is sinds 16 oktober te zien in verschillende filmtheaters in het land.

Lucy Walker
BLINDSIGHT
Engeland, 2006, Engels/Tibetaans gesproken, Nederlands ondertiteld, 104 min.

'Bijna te mooi om waar te zijn'
—De Filmkrant

Tegen de achtergrond van de adembenemende Himalya, klimmen zeven blinde Tibetaanse tieners naar de toppen van de Lakpa Ri (7000m), een zusje van de Mount Everest (8850m). Onder leiding van hun voorbeeld, een blinde Amerikaanse bergbeklimmer, en hun Duitse opvangmoeder Sabriye Tenberken, besluiten ze met een brede glimlach deze waanzinnige uitdaging aan te gaan.
Door een merkwaardige interpretatie van karma zijn deze kinderen in Tibet beschimpt en aan hun lot overgelaten door familie en samenleving, totdat Sabriye Tenberken – samen met haar vriend – besluit een opvanghuis voor hen op te richten in Lhasa. Ze onderwijst, verzorgt en koestert de kinderen van wie niemand iets wilde weten. Dankzij haar wacht hun ook nog eens een spannend avontuur! Het levert een in het begin spannende, later

ontroerende en soms schrijnende film op, wanneer gaandeweg duidelijk wordt dat twee culturen met elkaar botsen. De Amerikaanse prestatiedrang clasht met de Tibetaanse 'geniet van wat er is houding', net voor de laatste stappen naar de top. De innerlijke, menselijke strubbelingen blijken een grotere uitdaging dan de fysieke *tour de force* en zorgen voor een verrassende uitkomst. (DE)

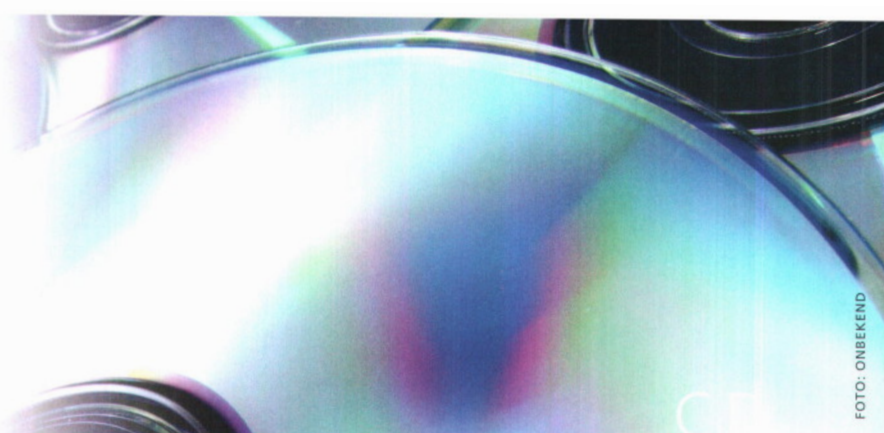
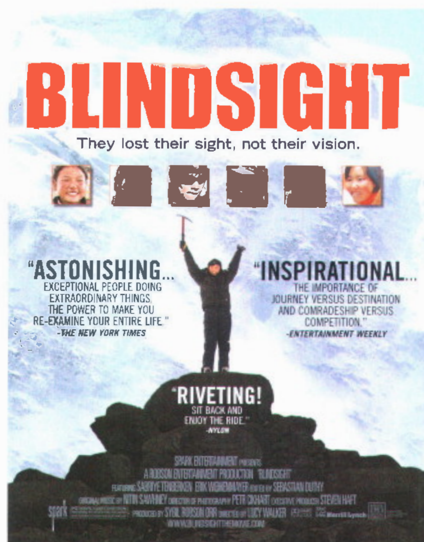
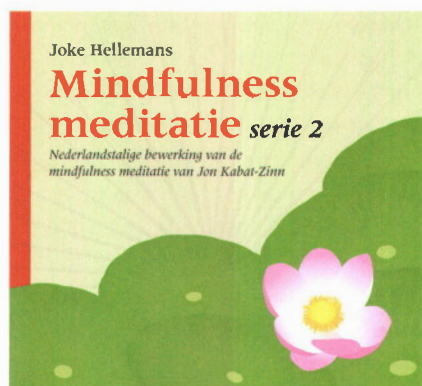


FOTO: ONBEKEND





Jon Kabat-Zinn,
Bewerking Joke Hellemans
MINDFULNESS MEDITATIE SERIE 2
2 cd's, www.livingmindfulness.nl



Mindfulness betekent: doelbewust gewaar zijn van de ervaring van moment tot moment, zonder oordeel. Het is een systematische en betrouwbare manier om weer in contact te komen met onszelf en met wat het meest belangrijk in ons leven is. Het nodigt ons uit om bewust te zijn van alles wat we ervaren, en onze vaardigheid hierin te ontwikkelen. Het is diepgaand helend, voor onszelf en onze relaties. Om effect te sorteren vraagt het regelmatige – liefst dagelijkse – beoefening.

De mindfulness-meditatie cd van Joke Hellemans is bedoeld als hulpmiddel om dit soort bewustzijn te ontwikkelen.

Op cd 1 staan korte begeleide meditaties met een verschillende tijdsduur (10, 20, 30 minuten).

Op cd 2 staan twee begeleide meditaties: de berg-, en de meermeditatie. Deze roepen twee krachtige beelden op die je kunnen helpen je concentratie te verdiepen en de – bij de mindfulness behorende – naar binnen gerichte aandacht te versterken. In het ideale geval wordt de bergmeditatie zittend gedaan en de meermeditatie liggend.

De cd's zijn vertaald en onderdeel van de tweede serie oefen-cd's van Jon Kabat-Zinn. Ze horen bij het eveneens vertaalde boek *Waar je ook gaat, daar ben je*, van Jon Kabat-Zinn.

DVD BLINDSIGHT
LEZERSAANBIEDING



Lezers van *Vorm&Leegte* kunnen de film ***Blindsight*** van Lucy Walker met korting kopen! (zie meegehechte aanbiedingskaart).

Normale winkelprijs: € 17,99
Voor lezers van V&L: € 14,99
Korting: € 3,–

DUBBEL CD MINDFULNESS MEDITATIE SERIE 2
LEZERSAANBIEDING

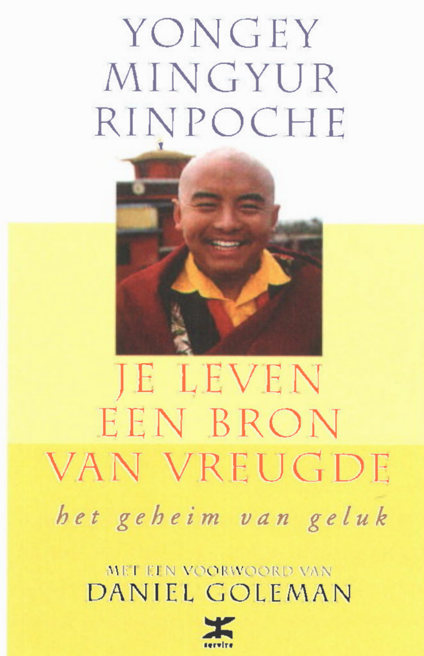


Lezers van *Vorm&Leegte* kunnen de Nederlandse bewerking van de mindfulness meditatie CDs ***Mindfulness meditatie serie 2*** van Jon Kabat-Zinn met korting kopen! De CDs behoren bij zijn boek *Meditatief Ontspannen,* en worden ook gebruikt bij de boek *Aandachtsgerichte Cognitieve Therapie bij Depressie* van Segal, Williams en Teasdale. (Zie meegehechte aanbiedingskaart)

Normale winkelprijs: € 20,–
Voor lezers van V&L: € 16,50
Korting: € 3,–

BOEKEN

Yongey Mingyur Rinpoche
JE LEVEN EEN BRON VAN VREUGDE. OVER WETENSCHAP, MEDITATIE EN GELUK
Servire, 2007, €19,95



Yongey Mingyur Rinpoche is één van de Tibetaans-boeddhistische meesters die buiten Tibet hun training hebben ontvangen en daarom westerlingen weten aan te spreken. Zijn boek *Je leven een bron van vreugde* is dan ook door diverse westerse boeddhisten zoals Richard Gere, Sharon Salzberg en Jon Kabat-Zinn warm onthaald.

Yongey Mingyur is in 1975 in Nepal geboren. Op driejarige leeftijd wordt hij erkend als de zevende incarnatie van Yongle Mingyur Dorje, een belangrijke Tibetaanse boeddhist. Vanaf zijn negende volgt Yongey Mingyur meditatielessen bij zijn vader en op zijn dertiende begint hij aan een driejarige retraite. Als hij zeventien is, wordt Yongey Mingyur gevraagd leiding te geven aan het Sherab Ling-klooster. Kort daarna gaat hij ook in het westen lesgeven. In 2005 neemt hij deel aan neurologische onderzoeken die plaatsvinden aan de Universiteit van Wisconsin: uit de hersenscans die dan gemaakt worden, komt hij naar voren als 'de gelukkigste man op aarde'.

In het eerste deel van *Je leven een bron van vreugde*, beschrijft Yongey Mingyur op een toegankelijke en vaak ook humoristische wijze zijn meditatiepraktijk. Ook de contacten die hij legt met westerse wetenschappers komen in dat deel aan bod. Yongey Mingyur is verrast door de overeenkomsten die hij ziet tussen westerse natuurkundigen en neurowetenschappers enerzijds en boeddhistische meditatieleraren anderzijds. Hij legt overtuigende verbanden tussen de onderzoeksgegevens van moderne wetenschappers en de leringen van de Boeddha.

In het tweede deel van zijn boek geeft Yongey Mingyur Rinpoche diverse meditatieoefeningen die er uiteindelijk op gericht zijn de geest te laten rusten in louter gewaarzijn, gedachten en gevoelens komen en gaan, je neemt die beweging waar maar laat die voor wat ze is. Daarnaast besteedt Yongey Mingyur aandacht aan de ontwikkeling van mededogen. In het derde deel behandelt hij de vrucht van meditatie onder het motto: 'ervaring verandert de hersenen'. *Je leven een bron van vreugde* is een boeiend, inspirerend en praktisch boek! (PB)

Woei-Lien Chong
& André van der Braak (red)
HET RELIGIEUZE NA DE RELIGIE
Ten Have, 2008, €19,90

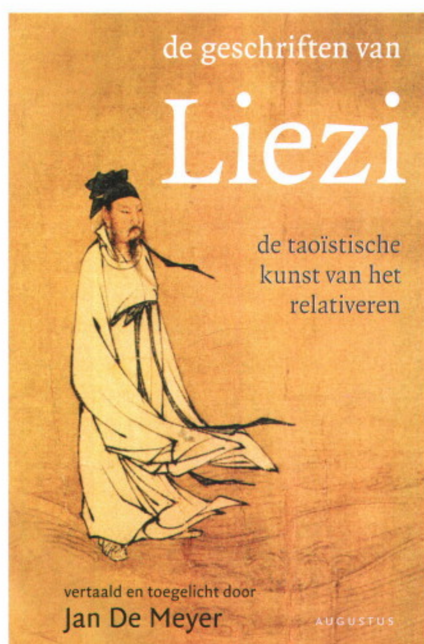
Hoewel de kerken leeglopen, lijkt het wel alsof er meer mensen dan ooit in het religieuze geïnteresseerd zijn. Deze belangstelling voor religie is ook te vinden in sommige filosofische kringen, waaronder de stichting Filosofie Oost-West (FOW). Onder de titel *Het religieuze na de religie* hebben negen aan FOW verbonden auteurs hun gedachten over dit onderwerp gebundeld. Speciale aandacht besteden ze aan de relatie tussen ervaring en geloof.

Een zeer persoonlijke bijdrage aan de bundel is geschreven door Jan Bor. In zijn essay, dat een soort in memoriam voor zijn zenmeester Irmgard Schoegl vormt, onderzoekt hij waar het zenboeddhisme om draait. In tegenstelling tot de populaire opvatting dat zen om het bereiken van het opperste geluk of de ultieme extase – de verlichting – gaat, stelt Bor juist dat de zentraining de mens voorbereidt op de impasses in zijn leven. Zen leert je om je angsten, twijfels, verdriet en lijden onder ogen te zien. Uiteindelijk is dit een heilzaam proces, want wie zich in een impasse bevindt, heeft de mogelijkheid om zijn beperkte 'ik' los te laten. Op dat moment komt hij in contact met zijn oorspronkelijk gelaat, zijn hart. Volgens Bor voelt dit aan als een tweede geboorte: 'Een uitermate pijnlijke omkering, die niets van doen heeft met een euforisch meegesleept worden met één of andere extase.' (MD)



Jan De Meyer (vert)
DE GESCHRIFTEN VAN LIEZI
Augustus, 2008, €27,50

Liezi of 'Meester Lie' is één van de belangrijkste meesters uit het taoïsme, een Chinese stroming die het boeddhisme diepgaand heeft beïnvloed.



Dankzij de vertaling van Jan De Meyer kan de Nederlandstalige lezer voor het eerst van diens werk genieten. De grote charme van Liezi's werk is dat hij geen droge verhandelingen schreef, maar juist levendige verhalen verzon. Centraal in deze verhalen staat de relativering: de mens moet inzien dat hij de werkelijkheid niet kan kennen. De werkelijkheid is dan ook een onuitsprekelijk mysterie dat de taoïsten bij gebrek aan betere woorden *dao*, de weg, noemen.

Het feit dat de weg onkenbaar is, heeft grote gevolgen voor de geldigheid van menselijke kennis. In feite kunnen we niets zeker weten en moeten we onze oordelen steeds veranderen. De taoïstische wijze houdt hier rekening mee. Hij relativeert constant en bereikt zo de innerlijke vrijheid. Een goed voorbeeld van deze relativering is het verhaal van een graaf, die beroemd is om zijn kracht. Zelf vind hij zich echter net sterk genoeg om een pootje van een sprinkhaan af te breken. Dankzij deze en vele andere verhalen waarin gangbare tegenstellingen zoals waken en dromen en illusie en waarheid worden doorbroken, heeft de *Liezi* een fascinerend karakter. (MD)

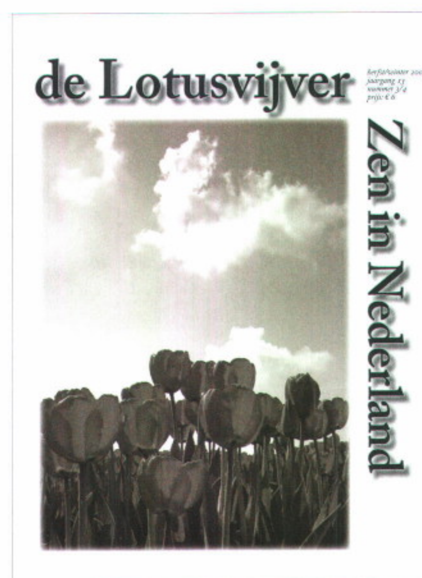
Lidy Bügel
US THÙS KOOKBOEK
Eigen beheer, 2008, €15,00
www.usthus.nl

Stel je krijgt een groep boeddhistische vrienden over de vloer en je wilt graag verantwoord voor ze koken. Hoe pak je dat aan? Gelukkig hoef je niet meer zelf boeddhistisch getinte gerechten te verzinnen, maar kun je uit een groot aantal kookboeken inspiratie halen. Eén van die boeken is het *Us thùs* (*Ons thuis*) *kookboek*, een uitgave van het gelijknamige Tibetaanse klooster in het Friese dorpje Greonterp.

In de inleiding vertelt Lidy Bügel dat ze het boek op aandringen van haar goeroe Tulku Pema Wangyal Rinpoche heeft geschreven. Hoewel ze vereerd was met het verzoek, duurde het vele jaren voordat ze het boek kon voltooien. Het resultaat mag er zijn: het kookboek bevat maar liefst honderdvijftien vegetarische recepten voor complete maaltijden. Zo hoef je zelf niet meer op zoek te gaan naar groenten of ander voedsel om je maaltijd te completeren. Verder is de indeling van het boek in seizoenen zeer handig. Maar de belangrijkste vraag is natuurlijk: smaken de gerechten ook? Om de proef op de som te nemen, heb ik onlangs gevulde portobella's gemaakt. En wat blijkt: het is een makkelijk te bereiden, smakelijk recept waarop je zelf prima variaties kunt bedenken. Deze eenvoud maakt van het *Us thùs kookboek* een waardevolle aanvulling in je (kook) boekenkast. (SB)



DE LOTUSVIJVER
Eigen beheer, €6,00
www.lotusvijver.net



Onder de naam *De lotusvijver* gaat het blad schuil van de Kanzeongemeenschap Nederland. Sinds zijn oprichting in 1995 heeft het blad zich ontwikkeld tot een vraagbaak voor mensen die bezig zijn met zenboeddhisme. Zo geeft Tenkei Coppens, voorman van het Groningse Zenriver, in zijn rubriek *Daar zit ik mee* antwoorden op praktische vragen van beoefenaren.

Twee interessante uitgaven van *De lotusvijver* zijn het herfst/winternummer uit 2007 en het herfstnummer van 2008. In deze nummers vindt de lezer een uitgebreide rondvraag aan alle zencentra in ons land. Het doel van deze rondvraag was om een beeld te schetsen van de 'Nederzen'. De conclusies van het onderzoek zijn geruststellend. Veel Nederlandse zenscholen hebben weinig op met een autoritaire stijl vol rangen, standen en rituelen. In

SIGNALEMENTEN (MD)

Erik Stofferis,
DE GROTE VERDOVING, LEVEN ZONDER VERSLAVING
Zwerk, 2008, €19,50

Alcohol is in onze maatschappij algemeen geaccepteerd. Maar 'alcohol drinken is in slaap vallen terwijl je droomt dat je wakker bent'. En die droom kan ook nog gemakkelijk in een nachtmerrie veranderen, omdat je verslaafd aan de alcohol raakt. Om daarvan af te komen moet een drinker volgens Stofferis vier stappen zetten: de werkelijkheid erkennen, deze accepteren, zich ontwikkelen door te reflecteren en juist te handelen, en door in de laatste fase uit te reiken en te geven. In de beginfases speelt aanwezigheidsmeditatie een belangrijke rol. •

Radine Lewis
HET PAD VAN DE VRUCHTBARE ZIEL
Altamira-Becht, 2008, €16,90

De oude Chinezen zagen de vruchtbaarheid van de vrouw niet alleen als het vermogen om kinderen te baren. Een vrouw kan namelijk ook 'een vruchtbare ziel' hebben waardoor ze optimaal zichzelf kan zijn. Radine Lewis helpt in haar boek vrouwen om deze geestelijke bron van vruchtbaarheid aan te boren, waardoor zij stress en ander ongemak snel kunnen overwinnen. •

Gina Lake
HET MECHANISME VAN VERLANGEN
Samsara, 2008, €19,95

Veel mensen denken dat je niet gelukkig kan zijn als je niet krijgt wat je wilt. Gina Lake maakt in haar boek *Het mechanisme van verlangen* korte metten met deze opvatting. Zij spoort haar lezers aan om zich te bevrijden van hun obsessies en gehechtheden. Want als je constant achter succes, geld of een mooie man of vrouw aanjaagt, word je nooit gelukkig! •

Marielle Kleynjan & Joyce Hellendoorn
STRIP JE VRIJ!
Aramith, 2008, €16,90

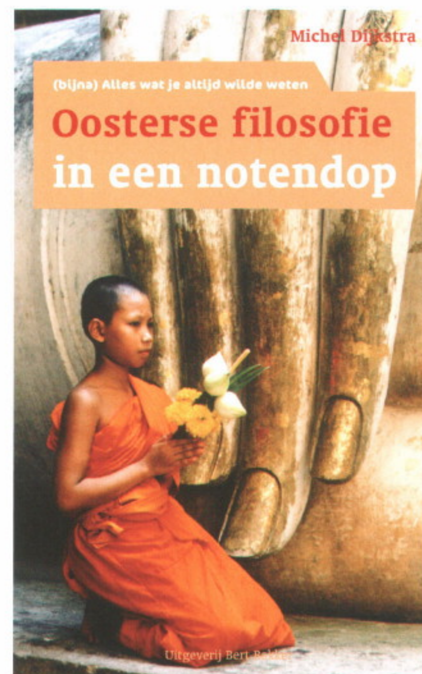
Striptease en spiritualiteit: dat is zeker geen voor de handliggende combinatie. Marielle Kleynjan en Joyce Hellendoorn laten zien dat er toch verbanden zijn. In *Strip je vrij* stellen ze dat je door te strippen in contact kunt komen met je innerlijke sensualiteit waardoor je 'de hele wereld aankan'. Bovendien worden 'al je zintuigen geopend' waardoor je 'bewust in het hier en nu kunt staan', net als met zen. Bent u al overtuigd? Zo niet, dan is het boek zeker de moeite waard. •

De boekenrubriek staat onder redactie van Michel Dijkstra.

plaats daarvan behandelen de meesters hun leerlingen op gelijke voet. De gemiddelde zenboefenaar is hoogopgeleid en deelt zijn ervaringen graag met zijn 'medezitters'. Op de vraag of de hoofdstromingen van zen in Nederland veel of juist weinig contact met elkaar hebben, wordt helaas geen antwoord gegeven door *De lotusvijver*. Ook is het jammer dat men het eigen onderzoek meteen marginaliseert: 'Maar wat doen ze er eigenlijk toe, die conclusies? De *Lotusvijver* is geen sociologisch tijdschrift...' Hiermee doet de schrijver zichzelf wellicht te kort: een tikkeltje onbescheidenheid moet kunnen, ook in zenkringen. (MD)

Michel Dijkstra
OOSTERSE FILOSOFIE IN EEN NOTENDOP
Bert Bakker, 2008, €9,95

Vorm&Leegte mag 10 exemplaren van *Oosterse filosofie in een notendop* weggeven aan de eertste 10 mailers! info@vormenleegte.nl



Zoals de titel aangeeft, biedt deze publicatie een beknopte kennismaking met de filosofische en metafysische dimensie van de voornaamste Aziatische 'wijsheidstradities'. Michel Dijkstra kiest daarbij voor een chronologische en goed gestructureerde aanpak zodat je als lezer het overzicht bewaart en niet verdwaalt in een labyrint van denkers en hun ideeën. Hij

behandelt achtereenvolgens de filosofie uit India; de filosofie van de Veda's, boeddhisme, hindoeïsme, China; confucianisme, taoïsme, boeddhisme en Japan ; boeddhisme en confucianisme. Kleinere stromingen zoals het Indiase materialisme en jainisme vallen buiten het opzet van dit boek. Afgezien van de theravadafilosofie vanwege haar 'droge, zeer technische karakter', worden de belangrijkste filosofische scholen van het hinayana en mahayana-boeddhisme behandeld. Want hoewel de Boeddha filosofische en metafysische bekommernissen minder belangrijk vond, hebben zijn latere volgelingen daar toch uitgebreid over nagedacht.
Ook worden moderne filosofen uit elk land belicht. Terwijl de Indiase filosofie een voorliefde aan de dag legt voor metafysische speculatie en complexe wijsgerige systemen, is de Chinese filosofie gericht op praktische, politieke, sociale en morele vraagstukken. De Japanse filosofie kenmerkt zich dan weer door haar eigen verwerking van buitenlandse, voornamelijk Chinese, invloeden. De auteur legt dit alles uit in eenvoudige en klare taal. Vakjargon wordt tot het uiterste minimum beperkt. De inleiding tot het taoïsme is zelfs de meest heldere die ik als leek al gelezen heb!
Op enkele lacunes na , zoals het ontbreken van de theravada, is Dijkstra erin geslaagd een rijke ideeëngeschiedenis van drie millennia samen te vatten tot een uitstekende inleiding en goed vertrekpunt voor verdere studie. (PV)

Mijn bekentenis

Tim Ikkyu den Heijer

Volgens de regel onderaan dit stukje ben ik tekstschrijver. Dat is een eufemisme. Op mijn kaartje staat copywriter, wat betekent dat ik reclame maak. Ik verzin campagnes, acties, tv-filmpjes, noem maar op. Ik heb frisdrank verkocht, vakantiehuisjes, bananen en begrafenissen. Maar ook sigaretten, bier en kansspelen. Ik zeg wel eens op morele gronden nee, maar niet vaak.

Om de geschokte *Vorm&Leegte*-lezer wat gerust stellen: ik heb ook mijn steentje bijgedragen aan een betere wereld. Met campagnes vóór veilige seks en tegen HIV, met oproepen om donor te worden, niet te discrimineren en om geld te doneren aan een heel stel goede doelen. Al bleken die niet allemaal zo integer als je zou hopen.

Gek genoeg voelt dit een beetje als een bekentenis. Want al doe ik niets wat niet mag (ik werk voor een gerenommeerd bureau met keurige opdrachtgevers), toch is het in boeddhistische kringen *not done*, die commercie. Een béétje Nederlandse boeddhist is stresscounselor, begeleidt stervende mensen, doceert een gamma-wetenschap. Die staat niet op een filmset met modellen in bikini.

Ik weet het. Een echte boeddhist bestrijdt begeerte, in plaats van er zijn brood mee te verdienen. Maar verwacht van mij geen excuses. Nee, laat het maar eens gezegd worden: het boeddhisme is niet het eigendom van één politieke kleur of sociale stroming. De Boeddha was geen welzijnswerker, Milarepa zong niet tijdens stakingsacties en Dogen leidde een kloostergemeenschap, geen biologische wooncommune. De dharma overstijgt alles, zelfs de zuilen die nog zo verankerd zijn in ons Hollands gedachtegoed.

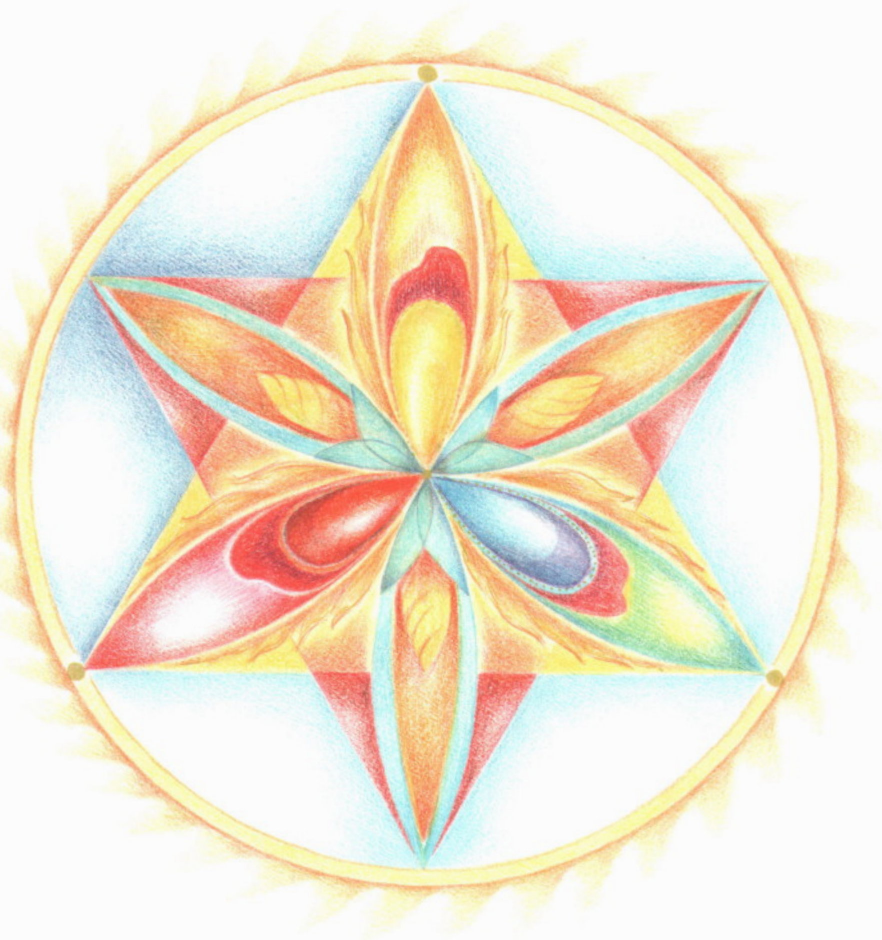
Natuurlijk, ik heb vaak genoeg gefantaseerd over een dramatisch afscheid uit de reclamewereld, die dan 'niet meer strookt met mijn geloofsovertuiging'. Maar uiteindelijk zou dat een ordinaire egotrip zijn. Wil de wereld ooit beter worden, dan hebben we niet alleen boeddhistische therapeuten nodig, maar juist ook boeddhistische bankdirecteuren, boeddhistische ministers van Defensie en zelfs boeddhistische reclamemakers. Als ieder zijn hoekje van de wereld verlicht, dan komen we wellicht nog 'ns ergens.

Ik ben nooit door Azië getrokken om mezelf te zoeken. Als ik iets kwijt ben, ligt het meestal gewoon thuis. Maar ik wed dat je in het kleinste, meest afgelegen dorpje van Tibet een marktplaats hebt. En dat daar een man staat, die probeert zijn spulletjes te verkopen. Dat is misschien volgens sommigen een slechtere boeddhist dan de man die verderop in een gewaad loopt te bedelen. Maar ze zijn er allebei. En je bent nu eenmaal wie je bent. Ging het daar niet om, in het boeddhisme? •

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zenstudent.

Het wensvervullend juweel

Boeddhisme en mandala's vormen een bekende combinatie. Maar wat is de betekenis van de mandala en hoe kunnen we er zelf een maken? Cursusleidster Corine de Jong neemt ons mee op een innerlijke reis aan de hand van de attributen van de vijf mannelijke boeddha's. Wij wensen je veel tekenplezier en inspiratie voor meditatie!



Corine de Jong

De mandala van de vijf boeddha's is een symbolische voorstelling waarin vijf mythische boeddha's afgebeeld zijn. De mandala staat voor heelheid en de perfectie van het boeddhaschap en wordt gebruikt als meditatie-object. In het hart bevindt zich Vairochana met daaromheen, op de kardinale punten, de vier boeddha's Akshobya, Ratnasambhava, Amitabha en Amoghasiddhi. De vier poorten – op de kardinale punten – geven toegang tot het centrum van de mandala, waar alle wijsheid verenigd is. De meditatie op de mandala van de vijf boeddha's begint in het oosten bij boeddha Akshobya. (zoals in de vorige *V&L* te lezen was). De innerlijke reis beweegt zich langs de windrichtingen, waarmee de vijf boeddha's verbonden zijn.

HET WENSVERVULLEND JUWEEL —

Op het zuidelijke punt bevindt zich Ratnasambhava, de boeddha van onbegrensde vrijgevigheid en overvloed. Ratnasambhava is goudgeel van kleur en maakt met zijn rechterhand de *varadamoedra*, het gebaar van het geven.
Met zijn gevende hand schenkt hij het wensvervullend juweel aan de wereld: de vervulling van de hartenwens voor geluk en welzijn voor alle levende wezens, dus niet alleen voor mensen, maar ook – en in dezelfde mate – voor dieren en planten. Het juweel is geen wereld juweel. Het verwijst naar de drie juwelen; de Boeddha, *dharma* (leer van de Boeddha) en *sangha* (gemeenschap van beoefenaars),



Het juweel is verbonden met ons eigen boeddhapotentieel. Je kunt jezelf zien als juweel, als een ruwe diamant die door de beoefening van meditatie langzaam gepolijst wordt en transformeert in een stralend juweel. Het meditatieproces brengt eigen – verborgen – potentie en kwaliteiten naar buiten. Door de beoefening van concentratie en vriendelijkheid verdwijnen langzaam de scherpe kantjes en kunnen we meer gaan handelen vanuit wijsheid.

BOEDDHA RATNASAMBHAVA

Naam: de uit het juweel geborene
Wijsheid: wijsheid van gelijkheid
Windrichting in de mandala: zuiden
Tijdstip van de dag: middaguur
Kleur: geel
Moedra: het gebaar van het geven (*varada moedra*)
Attribuut: wensvervullend juweel (*chintamani*)
Dier: het paard
Element: aarde
Vrouwelijke partner: Mamaki
Vergif: trots

de spirituele juwelen, of kostbaarheden, die je als boeddhist in je leven leert integreren.
Werk, relatie en gezondheid zijn de wereldse 'kostbaarheden' waarin we in het leven ons geluk zoeken. Ratnasambhava herinnert ons eraan dat deze wereldse zaken wel gelukkig kunnen maken, maar onderhevig zijn aan vergankelijkheid en dus nooit blijvend, diep geluk kunnen geven. In het leven van de westerse boeddhist is de integratie van de wereldse en spirituele juwelen de grote kunst. Hoe breng je de kwaliteiten van de Boeddha en zijn leer tot uitdrukking in je werk, binnen je relaties en in je gezondheid?

REFLECTIEOEFENING

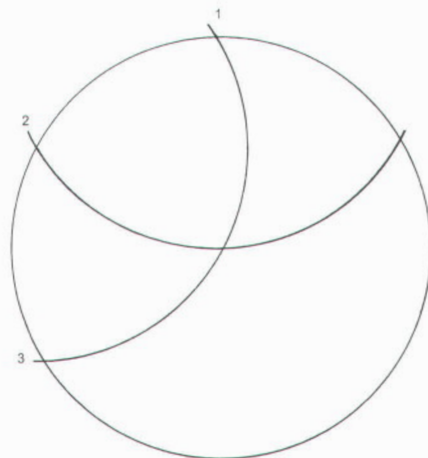
De tekening in deze mandalales gaat over het integreren van de drie spirituele en de drie wereldse juwelen in een mandala. Tijdens het tekenen en kleuren kun je reflecteren op hoe je dit doet in het dagelijks leven. Welke juwelen zet je centraal in de mandala van je eigen leven?

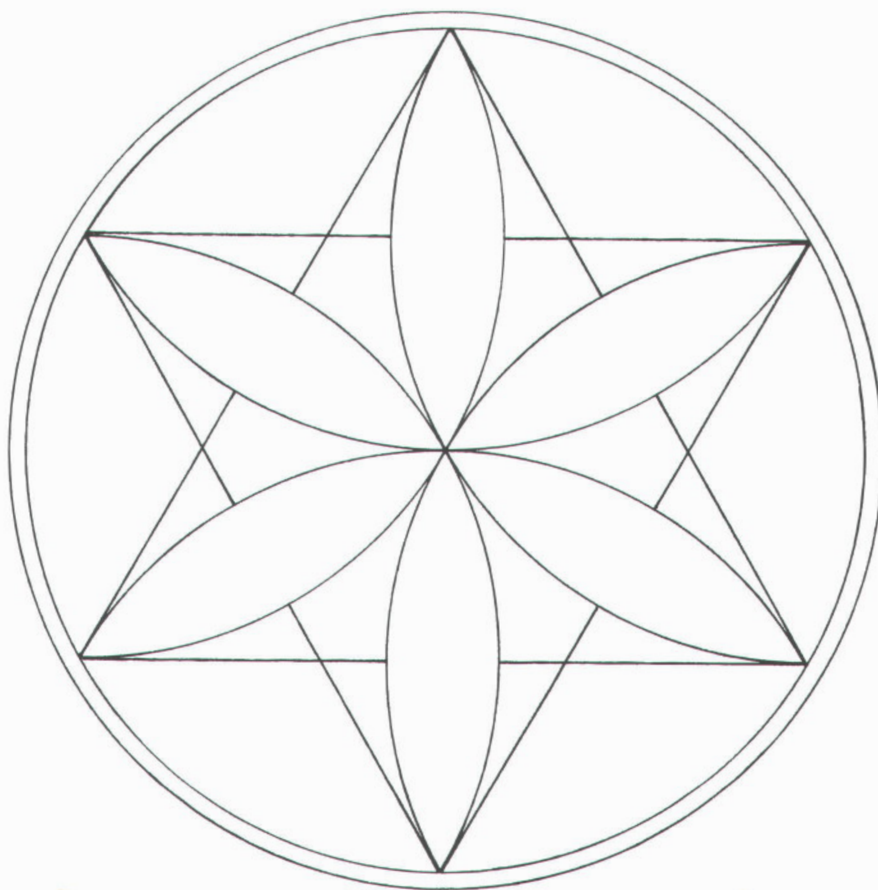


Benodigd materiaal: tekenpapier formaat A4, passer, tekenpotlood, kleurpotlood, gum, liniaal, goudschrijvende pen.



Teken een cirkel met 8 cm in de passer op het midden van het papier.
Markeer het punt midden boven (punt 1) en met 8 cm in de passer trek je de eerste boog.
Vanuit punt 2 trek je de volgende boog. Herhaal dit, totdat je de cirkel rond bent. Er zijn 6 juweelvormen ontstaan. Teken de twee driehoeken in de mandala zoals in het voorbeeld. Deze verbinden de drie wereldse en de drie spirituele juwelen en doordringen elkaar tegelijkertijd. Je kunt om de mandala nog een extra cirkel van ½ cm tekenen, als beschermrand.





De kleuren van de drie spirituele juwelen zijn: geel voor het boeddhajuweel (deze bevindt zich bovenin), blauw voor het dharmajuweel en rood van het sanghajuweel. Je kunt je laten inspireren door de voorbeelden hieronder, die verschillende traditionele vormen laten zien van het afbeelden van het wensvervullend juweel. Voor de wereldse juwelen kun je zelf bepalen hoe je deze vormgeeft. Het voorbeeld laat vlammen zien om de mandala, die verwijzen naar de vlammen van wijsheid die boeddhistische mandala's omcirkelen. Met de goudschrijvende pen kun je wat accenten in de juwelen aanbrengen.

Corine de Jong is tekenlerares, auteur en medeoprichtster van Boeddhistisch centrum Haaglanden. www.bchaaglanden.nl









Sluitingsdata kopij papieren uitgave: 1 januari, 1 april, 1 juli, 1 oktober **Sluitingsdata website:** doorlopend, wekelijkse update. **Agenda redactie:** Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven. E-mail: info@vormenleegte.nl

De gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen alsmede hun contactgegevens worden op de website www.vormenleegte.nl vermeld. In deze Agenda maken we een selectie van alle eenmalige, bijzondere evenementen. De redactie probeert daarbij recht te doen aan de diverse boeddhistische stromingen en scholen.

18 december
Waar staat Manjoeshri voor?
Lezing door Lama Karta.
Plaats: Tibetaans Instituut in Schoten, België.
Tijd: 20.00 uur
Info: www.tibetaans-instituut.org

27 t/m 30 december
Kum Nye Yoga retraite
Gebruik de donkerste dagen van het jaar om jezelf van binnen uit te vernieuwen met behulp van kum nye bewegingsoefeningen, zelfmassage, energiecentra en ontspanningsoefeningen.
Kosten: € 320,- inclusief alle maaltijden en logies. Brochure op aanvraag.
Info: Nyingma Centrum Amsterdam, www.nyingma.nl.

16, 23, 30 januari,
6, 13, 20 februari en
6, 13, 20 maart
Start Mindfulness-Training
Door Kiki Nelissen-Kleipool.
Plaats: Centrum De Roos, Amsterdam
Tijd: 14.00-16.30 uur
Kosten: € 455,– (inclusief persoonlijk gesprek vooraf). Inschrijven: de Roos, 020-68 90 081 of gastprogrammering@roos.nl

23 tot 30 januari
Wintersesshin
Zen Centrum Prajna Maastricht
Onder leiding van Ad van Dun.
Plaats: Charneux, bij Val-Dieu (België) net over de grens bij Maastricht.
Aanmelden: Juul Hoefsloot, 043-36 72 994, juul@prajna.nl of Ad van Dun, 043-34 38 426, ad@zenhut.org.
Info via website: www.stiltij.nl

25 januari
Lezing over de Boeddha Vairochana
Door Peter Schuh, Stichting Bodhisattva.
Plaats: Tuinhuis aan de Augusto Sandinostraat 100, Utrecht.
Tijd: 11.00 uur.
Info: 06-28 37 30 39, info@stichtingbodhisattva.eu

31 januari
Zazenkai
Zendag geleid door Tenkei Roshi.
Plaats: Zen River, Uithuizen
Info: email zenriver@zenriver.nl, 0595-43 50 39

8 februari
Dagretraite
Onder leiding van Corine Claveaux.
Een hele dag van stilte en meditatie middenin de drukte van de stad. Een rustpunt in het volle dagelijkse leven.
Plaats: Boeddhistisch Centrum Amsterdam, Palmstraat 63
Tijd: 11:00-17:00 uur
Info: tel. 020-420 70 97, www.vwbo.nl

12 t/m 15 februari
SIM-retraite (vipassana)
Onder leiding van Doshin Houtman.
Plaats: Trappistenklooster Koningshoeven te Tilburg/Berkel-Enschot
Kosten: €130,– + dana
Info: tel. 013-46 31 847, infodoshin@planet.nl

14 februari
Schoonheid in het boeddhisme: De schoonheid in de natuur
Cursusdag van de Stichting Filosofie Oost West. Inleider Matthijs Schouten.
Plaats: Vergadercentrum 'Vredenburg 19', Vredenburg 19, Utrecht
Tijd: 10.00-16.30 uur
Kosten: € 50,–
Info: tel. 033-42 27 202, info@filosofie-oostwest.nl

15 februari
Introductiecursus Vipassana-of inzichtmeditatie (5 bijeenkomsten)
Begeleiders: Jolanda Bosch in samenwerking met Frits Koster.
Kennismakingscursus waarin de methodiek van de vipassana meditatie wordt aangeleerd.
Tijd: 9.00-12.00 uur
Info: St Ceres, tel. 076-56 56 134, secretariaat@ceresbreda.nl

20- 22 maart
Weekend Tai Chi & Mindfulness
Je hoeft geen ervaring te hebben met tai chi chuan of inzichtmeditatie. Het weekend is bedoeld als een introductie van praktische en goed in het dagelijkse leven inpasbare wegen ter ontspanning, stresshantering en burnoutpreventie. Het weekend is echter ook zeer geschikt als je al meer ervaring met tai chi chuan of met mindfulness hebt en de combinatie van de beide methodes eens aan den lijve wilt ervaren.
Plaats: Zencentrum Noorder Poort, Wapserveen
Info: Isabelle Schuurman, tel. 020-66 58 133, www.fristrainingen.nl

28 maart
Zen en de clown: kennismakingsworkshop
Docent Jannah Wijffels.
Spelend door het leven gaan is de kracht van de clown. Het spel laat iets zien van de essentie van het leven: de sjeu, de sprankeling, het Ene. De clown kan spelen met zichzelf en de situatie van dat moment: hij houdt niets meer op en kan daardoor ontwapenend eerlijk zijn. De clown heeft een open hart en geest, leeft in het hier en nu en verwondert zich voortdurend. In clownerie bestaan heel mooie oefeningen om deze vrije staat heel direct te ervaren én tot uitdrukking te brengen. Daarin, en in het spelen met de werkelijkheid komen de zenmeester en de clown bijeen.
Tijd: 10.00-16.00 uur
Kosten: € 65,–
Info: www.zentrum.nl, tel.030-25 12 337 of 06-207 33 209.

Wonderlijke wintersoep

Michiel Bussink

De pompoenenoogst wacht geduldig het eten, een winter vol zon.



Op vensterbank en piano liggen ze roodoranje te schijnen. *Hokaido* of *uchiki kuri* pompoenen, groot, klein, rond en eivormig. Ze brengen de zomer naar de winter. De komende maanden zal er telkens eentje van vensterbank of piano verdwijnen, richting keuken. Zo maart, april zal de laatste opgegeten zijn. Dan kunnen de zaden – gewonnen uit de verwerkte pompoenen – in potjes worden gestopt om te ontkiemen voor het nieuwe groeiseizoen. Ooit vroeg een leraar ons een voorwerp mee te nemen waaruit wij inspiratie putten. Ik nam een potje mee met een pas opgekomen pompoenplantje. Twee forse krachtige ovaalvormige lobbladen, als twee schuin ten hemel opgeheven handen. In het

BENODIGDHEDEN:

- 1 hokaido pompoen (o.a. te koop in de natuurvoedingswinkels)
- zonnebloem-, of olijfolie
- 1 flinke ui
- 2 teentjes knoflook
- stukje gemberwortel
- ½ chilipepertje of lepeltje sambal
- 8 deciliter groentebouillon
- 4 deciliter kokosmelk
- sap van 1 citroen
- ketjap manis
- handvol korianderblaadjes

WERKWIJZE:

Verdeel de pompoen in kwarten, verwijder de pitten met een lepel en snijdt de pompoen in stukken. Doe die in een braadslee, schep met een scheut olie goed om en zet 25 minuten in een op 200 graden voorverwarmde oven. Smoor ondertussen in een grote pan de gesnipperde ui, geperste knoflook, geraspte gember, het in stukjes gesneden chilipepertje of de sambal. Doe er bouillon en kokosmelk bij en laat een kwartiertje zachtjes koken. Roer er de pompoen en het citroensap door, pureer met een staafmixer. Breng eventueel op smaak met ketjap en bestrooi met koriander.



FOTO: FRANK VAN DEN BERGH

midden een steeltje en daarop het eerste overduidelijke, ronde pompoenenblad. Zó wonderlijk en zo schoon.
De wetenschap kan het uitleggen: hoe het erfelijke materiaal in de celkernen van die pompoenpit, onder invloed van licht, warmte, vocht en voedingsstoffen tot leven komt. Maar waarom, waartoe, waarvoor die schoonheid? Hoe armzalig en gebrekkig de wetenschappelijke inzichten. Het pompoenplantje gaat ons verstand verre te boven.
In *Lectures on Zen Buddhism* beschrijft Daisetz T. Suzuki hoe de zeventiende eeuwse Japanse monnik en dichter Basho een nietig plantje onder de heining bekijkt:

'Hij voelt het gehele mysterie dat door dit nederige plantje onthuld wordt – het mysterie dat aan de bron ligt van al wat bestaat. Hij raakt bedwelmd door dit gevoel en hij uit het dan in een woordenloze, onhoorbare kreet.'

Voor wie zich verlaat op het verstand en wetenschappelijke kennis, kan het mysterie beangstigend en onbevredigend zijn. Het niet-weten accepteren blijkt juist bevrijdend te kunnen werken en innerlijke rust te brengen. Ook weer wonderlijk. We deinen mee op de golven van het mysterie. De schoonheid en vitaliteit van het pompoenplantje vallen ons toe. Eventjes in een eeuwig moment. Het volgende moment is het plantje uitgegroeid tot een zomerse meterslange kruipende plant met gele trompetbloemen waarin, na een bezoekje van de hommels, de gloedvolle pompoenen groeien. Totdat de teloorgang inzet en er na de eerste nachtvorst niks overblijft van de plant: het wonderlijke pompoenplantje is vergaan tot snotterig groen. Met de pompoenen op de vensterbank als herinnering. Totdat ook die verdwijnen en ons via een zonnige wintersoep en onze maag hun levenskracht doorgeven. Eventjes.

Michiel Bussink is voedselexpert, auteur en journalist. Van zijn hand verscheen het boek *Lekker landschap, smullen van bos en veld*, wAarde 2006.
www.michielbussink.nl

De bamboe **acrobaat**

Uit: Jack Kornfield, De leringen van Boeddha, Altamira-Becht, 1994. (Vrij naar de Samyutta Nikaya, in de vertaling van John Ireland).

Op een bepaald moment verbleef de Verhevene in de stad Sedka in het land Soembha. Daar sprak hij de monniken als volgt toe:

'Een acrobaat stelde zijn bamboepaal op en riep zijn leerling, Medakathalika: "Mijn jongen, klim in de paal en kom op mijn schouders staan."
"Goed meester", zei de leerling tegen de acrobaat. Hij klom in de paal en ging op de schouders van zijn meester staan.
Toen zei de acrobaat tegen Medakathalika: "Mijn jongen, jij past op mij en ik pas op jou. Beschermd en bewaakt door elkaar vertonen wij onze kunsten, verdienen goed geld en komen veilig uit de bamboepaal naar beneden."
Hierop zei Medakathalika tegen de acrobaat: "Nee, dat zou niet goed gaan, meester! U past op uzelf en ik pas op mijzelf. Zo, terwijl elk van ons zichzelf beschermt en bewaakt, vertonen wij onze kunsten, verdienen goed geld en komen veilig uit de bamboepaal naar beneden."

"Dat is de juiste manier", zei de Verhevene. "Zoals de leerling Medakathalika tegen zijn meester zei: "Ik pas op mijzelf en u past op uzelf", zo, monniken, moet je de grondslag van opmerkzaamheid beoefenen. Wie zichzelf beschermt, beschermt anderen, wie anderen beschermt, beschermt zichzelf.
En hoe bescherm je door jezelf te beschermen anderen? Door veelvuldig te oefenen, je te ontwikkelen en de grondslagen van opmerkzaamheid in ere te houden. Zo bescherm je, door jezelf te beschermen, anderen. En hoe bescherm je door anderen te beschermen jezelf? Door geen geweld te gebruiken en verdraagzaamheid, liefdevolle vriendelijkheid en mededogen te betrachten.
Zo bescherm je door anderen te beschermen jezelf.

Ik pas op mezelf. Met die intentie, monniken, beoefen je de grondslagen van opmerkzaamheid. Door jezelf te beschermen bescherm je anderen, door anderen te beschermen, bescherm je jezelf.'

— Sedaka soetra (SN 47.19)

FOTO: SIMON OXLEY